

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

MÉMOIRE
PRÉSENTÉ À
L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES
COMME EXIGENCE PARTIELLE
DE LA MAÎTRISE EN ÉDUCATION

PAR
CÉLINE RAYMOND

ÉTUDE PRÉVISIONNELLE RELATIVE À LA CONSOMMATION
DES « VIANDES ET SUBSTITUTS » : ÉTAPE BASALE
DANS L'ÉLABORATION D'UN PROGRAMME
D'ÉDUCATION EN NUTRITION

OCTOBRE 2000

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.

Sommaire

L'identification des principaux facteurs psychosociaux qui déterminent l'adoption, ou non, d'un comportement alimentaire dans une population donnée devrait précéder, et servir d'assise, à l'élaboration d'un programme d'éducation en nutrition visant la modification de ce comportement dans cette population. La présente étude aborde, dans cette perspective, la consommation des « Viandes et substituts » chez les femmes de 18-34 ans de la Mauricie. De fait, chez nombre d'entre elles, cette prise alimentaire pourrait s'avérer inférieure aux quantités minimales recommandées à titre préventif sur le plan nutritionnel. Cette étude constitue une occasion de recueillir des données sur les choix et sur les quantités de « Viandes et substituts » consommés par des femmes de la population cible. De plus, et surtout, elle vise à identifier, à l'aide de la théorie du comportement planifié (Ajzen, 1985, 1988, 1991), différents facteurs psychosociaux qui pourraient prédire et contribuer à expliquer la consommation de ces aliments chez ces femmes. Cette recherche a été effectuée auprès d'un échantillon total de 430 participantes volontaires issues de la population cible et recrutées dans divers milieux. Toutes ces répondantes ont rempli un questionnaire relatif à l'intention de consommer, ou de la viande ($n = 110$), ou de la volaille ($n = 100$), ou du poisson ($n = 109$), ou des légumineuses ($n = 111$). Selon un devis corrélationnel prospectif, 153 répondantes, issues des quatre sous-échantillons précédents ($n = 36; 38; 41; 38$), ont rempli un second questionnaire un mois plus tard. Ce dernier instrument portait directement sur le comportement et il comprenait un rappel alimentaire de 24 heures ainsi qu'un

questionnaire de fréquence de consommation de certains aliments du groupe « Viandes et substituts ». La majorité des relevés alimentaires recueillis (60.7 %) ne comportaient pas la quantité journalière minimale de « Viandes et substituts » recommandée dans *Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement* (Santé et Bien-être social Canada, 1992). Par ailleurs, les résultats obtenus indiquent que la perception de contrôle directe ainsi que les composantes, affective ou cognitive, de l'attitude directe permettent de prédire l'intention de consommer chacune des catégories de « Viandes et substituts » considérées dans cette étude. Toutefois, aucun lien statistiquement significatif n'a pu être dégagé entre la norme sociale et l'intention comportementale. D'autre part, selon les résultats obtenus, l'intention comportementale influence la consommation de la viande, du poisson et des légumineuses tandis que la perception de contraintes constitue un prédicteur de la consommation de la viande. Aucun lien statistiquement significatif n'a pu être dégagé entre la consommation de la volaille et l'intention comportementale ou la perception de contraintes; des tentatives d'explication, d'ordre méthodologique, sont apportées quant à ce dernier résultat. Ainsi, l'élaboration d'un programme d'éducation en nutrition destiné à soutenir la consommation des « Viandes et substituts » chez les femmes de 18-34 ans qui résident en Mauricie paraît pertinente. Les déterminants de l'intention comportementale et du comportement identifiés dans cette étude pourraient être pris en compte dans l'élaboration d'un tel programme.

Table des matières

Sommaire	ii
Table des matières.....	iv
Liste des tableaux.....	vi
Remerciements.....	viii
Introduction.....	1
Étapes Préalables à une Intervention Éducative Appropriée en matière de Nutrition	3
Caractéristiques de l’Alimentation des Femmes.....	4
Problème de recherche.....	6
Recension des Écrits et Cadre Conceptuel.....	10
Les « Viandes et Substituts » à l’intérieur d’un Régime Alimentaire Sain	11
Divers Messages en matière de Nutrition et de Santé.....	11
Recommandations Nutritionnelles et Alimentaires à l’intention des Canadiens.....	13
Consommation Appropriée en ce qui a trait à la Viande	15
Le Fer, un Nutriment Essentiel	19
Prévalence et Impact d’une Carence en Fer.....	19
Absorption du Fer	20
Besoins et Apports en Fer chez les Femmes de 18-34 ans	24
La Théorie du Comportement Planifié.....	26
Une Extension de la Théorie de l’Action Raisonnée	27
Les Différents Construits de la Théorie du Comportement Planifié.....	29
Autres Points relatifs à la Théorie du Comportement Planifié	34
Hypothèses de Recherche	36

Méthode.....	37
Élaboration du Questionnaire sur l'Intention Comportementale et ses Déterminants	38
Étude Principale	41
Participant.es	41
Instruments de Mesure.....	47
Déroulement.....	57
Plan d'Analyse des Données.....	58
Résultats	59
Résultats relatifs à la Première Hypothèse de Recherche.....	60
Résultats relatifs aux Deuxième et Troisième Hypothèses de Recherche	62
Analyses Descriptives.....	62
Analyses de Régression Multiple.....	70
Discussion	77
Résultats relatifs à la Première Hypothèse de Recherche	78
Résultats relatifs à la Deuxième Hypothèse de Recherche	80
Résultats relatifs à la Troisième Hypothèse de Recherche	82
Limites de l'Étude.....	85
Conclusion	87
Références.....	90
Appendices	
Appendice A : Questionnaire sur l'intention comportementale et ses déterminants (Première Étape)	102
Appendice B : Questionnaire sur l'intention comportementale et ses déterminants (Deuxième Étape)	106
Appendice C : Formulaire de consentement.....	120
Appendice D : Questionnaire sur le comportement	123

Liste des tableaux

Tableau

1	Recommandations nutritionnelles pour la santé des Canadiens (Santé et Bien-être social Canada, 1990b)	14
2	Pourcentage estimé d'absorption du fer alimentaire selon l'état des réserves de fer, la forme sous laquelle le fer est présent et les aliments pris au même repas (Monsen, Hallberg, Layrisse, Hegsted, Cook, Mertz, & Finch, 1978)	22
3	Répartition des répondantes en fonction de l'âge ($N = 52$) (Élaboration du questionnaire, Deuxième Étape)	41
4	Provenance et répartition de l'échantillon quant à la passation du premier questionnaire seulement.....	43
5	Provenance et répartition de l'échantillon quant à la passation des deux questionnaires	43
6	Répartition de l'échantillon en fonction de la catégorie de « Viandes et substituts » considérée dans le questionnaire 1	45
7	Répartition de l'échantillon total en fonction de l'âge ($N = 430$)	46
8	Répartition de l'échantillon total en fonction de la scolarité acquise ($N = 430$)	46
9	Qualités métrologiques des échelles de mesure	55
10	Répartition des participantes selon le nombre de portions de « Viandes et substituts » consommées la veille de la cueillette de données ($n = 153$)	61
11	Moyenne et écart-type des différentes variables ($N = 430$)	63
12	Intercorrélations entre les variables du modèle du comportement planifié, relativement à l'intention de consommer de la viande ($n = 110$)...	66
13	Intercorrélations entre les variables du modèle du comportement planifié, relativement à la consommation de la viande ($n = 36$)	66

14	Intercorrélations entre les variables du modèle du comportement planifié, relativement à l'intention de consommer de la volaille ($n = 100$).....	67
15	Intercorrélations entre les variables du modèle du comportement planifié, relativement à la consommation de la volaille ($n = 38$).....	67
16	Intercorrélations entre les variables du modèle du comportement planifié, relativement à l'intention de consommer du poisson ($n = 109$).....	68
17	Intercorrélations entre les variables du modèle du comportement planifié, relativement à la consommation du poisson ($n = 41$).....	68
18	Intercorrélations entre les variables du modèle du comportement planifié, relativement à l'intention de consommer des légumineuses ($n = 111$).....	69
19	Intercorrélations entre les variables du modèle du comportement planifié, relativement à la consommation des légumineuses ($n = 38$).....	69
20	Régression multiple des variables indépendantes sur l'intention de consommer de la viande ($n = 110$).....	71
21	Régression multiple des variables indépendantes sur l'intention de consommer de la volaille ($n = 100$).....	71
22	Régression multiple des variables indépendantes sur l'intention de consommer du poisson ($n = 109$).....	72
23	Régression multiple des variables indépendantes sur l'intention de consommer des légumineuses ($n = 111$).....	72
24	Régression multiple des variables indépendantes sur le comportement, soit la consommation de la viande ($n = 36$).....	74
25	Régression multiple des variables indépendantes sur le comportement, soit la consommation de la volaille ($n = 38$).....	74
26	Régression multiple des variables indépendantes sur le comportement, soit la consommation du poisson ($n = 41$).....	75
27	Régression multiple des variables indépendantes sur le comportement, soit la consommation des légumineuses ($n = 38$).....	75

Remerciements

Au terme de ce travail de recherche, je tiens à remercier les nombreuses personnes et les différents organismes qui ont contribué, de diverses façons, à sa réalisation.

En premier lieu, je veux exprimer ma sincère reconnaissance à Monsieur Pierre Valois qui, en tant que directeur de recherche, a guidé la réalisation des multiples étapes de ce travail. Je souhaite aussi souligner la précieuse collaboration de chacun des trois assistants de recherche, Mesdames Lise Desjardins et Karine Gélinas ainsi que Monsieur Thomas Mercier. De plus, je tiens à remercier Monsieur Éric Frenette pour toute l'aide apportée à l'étape des analyses statistiques.

Par ailleurs, mes remerciements vont à tous les responsables d'établissements qui ont autorisé et soutenu le recrutement de répondantes dans leur milieu ainsi qu'à toutes les participantes qui sont ensuite devenues recruteuses. Je veux aussi remercier les 549 femmes de 18-34 ans de la Mauricie qui ont contribué, en tant que répondantes, à l'élaboration de l'instrument de mesure sur l'intention comportementale et ses déterminants ou à la réalisation de l'étude principale.

Enfin, je tiens à remercier le Fonds pour la Formation de Chercheurs et l'Aide à la Recherche (FCAR) pour la bourse qui m'a été accordée dans le cadre de ce programme de maîtrise. Je veux, en outre, souligner les contributions financières du FCAR (subvention d'équipe 1998-2000) et de l'Université du Québec à Trois-Rivières (DTR) qui ont rendu possible la réalisation de cette recherche.

Introduction

L'alimentation, tant dans ses aspects qualitatifs que quantitatifs, joue un rôle clé dans la promotion de la santé et dans la prévention de la maladie. Ainsi, certains cancers, l'ostéoporose, les maladies cardio-vasculaires, l'obésité, l'hypertension, le diabète, l'anémie et l'insuffisance de poids à la naissance constituent des problèmes de santé difficiles à prévenir en l'absence d'une saine alimentation.

Selon le *Rapport de l'Enquête québécoise sur la nutrition, 1990* (Santé Québec, 1995), l'équilibre nutritionnel de l'alimentation des adultes québécois pourrait de façon générale être amélioré grâce à un accroissement de la consommation de lait écrémé ou partiellement écrémé, de fruits et de légumes, de pain et de céréales à grains entiers ainsi que de légumineuses. Ces recommandations globales requièrent cependant une diffusion nuancée puisque cette même enquête a aussi permis de mettre en lumière des différences appréciables dans les choix alimentaires des Québécois, selon leur groupe d'âge et leur sexe. En vue de réaliser des interventions efficaces en matière de prévention des maladies reliées à l'alimentation, il sera nécessaire que les messages et les programmes d'éducation en nutrition soient adaptés en fonction des besoins spécifiques et des caractéristiques particulières de groupes de population précisément ciblés (Millen, Quatromoni, Gagnon, Cupples, Franz, & D'Agostino, 1996).

La présente étude traitera, dans une perspective d'éducation à la santé, de l'alimentation des femmes de 18-34 ans et plus particulièrement de leur consommation d'aliments du groupe « Viandes et substituts ». Ainsi, à l'intérieur de ce chapitre, il sera

d'abord question des étapes préparatoires essentielles à la réalisation d'interventions éducatives pertinentes en matière de nutrition. Par la suite, différents aspects caractéristiques de l'alimentation des femmes seront décrits et, finalement, le problème de recherche sera présenté.

Étapes Préalables à une Intervention Éducative Appropriée en matière de Nutrition

Il convient d'abord de souligner que la transmission de connaissances relatives à la composition d'un régime alimentaire sain serait insuffisante pour induire des changements importants d'habitudes alimentaires dans une population. De fait, les comportements alimentaires apparaissent faiblement, ou non, liés aux connaissances en matière de nutrition (Shepherd & Stockley, 1987; Shepherd & Towler, 1992). Par contre, certains facteurs psychosociaux, tels que les attitudes et la perception de contraintes, représenteraient des déterminants importants quant à l'intention d'adopter divers comportements alimentaires et quant à la réalisation même de ces comportements (Ajzen & Timko, 1986; Anderson & Shepherd, 1989; Harnack, Block, Subar, Lane, & Brand, 1997; Lloyd, Paisley, & Mela, 1995; Shepherd & Farleigh, 1986; Shepherd & Stockley, 1985, 1987; Shepherd & Towler, 1992; Towler & Shepherd, 1992; Tuorila, 1987). De plus, la norme sociale pourrait, selon certaines études, constituer un facteur prédictif quant à l'intention de changer des habitudes alimentaires (Conner & Norman, 1996a; Grogan, Bell, & Conner, 1997; Nguyen, Otis, & Potvin, 1996; Saunders & Rahilly, 1990)

Ainsi, avant de concevoir un programme d'éducation en nutrition visant la modification d'un comportement alimentaire dans une population donnée, il importerait d'abord d'identifier les principaux facteurs psychosociaux qui déterminent l'adoption ou non de ce comportement dans cette population. Certaines théories issues du champ de la psychologie sociale, dont le modèle du comportement planifié (Ajzen, 1985, 1988, 1991), s'avéreraient particulièrement utiles en vue de guider la réalisation de cette première étape, considérée essentielle dans tous les domaines de l'éducation à la santé (Conner & Norman, 1996b; Godin, 1991).

L'identification des déterminants psychosociaux du comportement alimentaire considéré représente, en fait, le fondement nécessaire à l'élaboration d'un programme d'éducation en nutrition approprié puis à la réalisation d'une intervention éducative efficace.

Caractéristiques de l'Alimentation des Femmes

Les choix alimentaires des femmes pourraient présenter des différences appréciables par rapport à ceux effectués par les hommes. Ainsi, la consommation de viande semble constituer un « marqueur » de masculinité et ce, de façon transculturelle. Des recherches anthropologiques réalisées auprès de populations de différentes cultures ont, en effet, permis de faire ressortir que la consommation de produits carnés serait beaucoup plus importante chez les hommes que chez les femmes, ces dernières étant davantage portées à prendre des repas sans aliments d'origine animale (Jensen & Holm, 1999).

De même, malgré une disponibilité alimentaire importante dans les pays industrialisés au cours de la dernière décennie, plusieurs études de consommation y auraient fait ressortir que les femmes ingéraient de la viande moins fréquemment que les hommes (Fraser, Welch, Luben, Bingham, & Day, 2000).

Par ailleurs, la consommation des aliments du groupe « Viandes et substituts », chez les femmes, pourrait différer selon leur degré de scolarité. Ainsi, d'après une étude de Georgiou (1997), les femmes qui poursuivent ou qui ont réussi des études d'ordre collégial, par rapport à celles qui n'ont pas atteint un tel niveau de scolarité, pourraient limiter davantage leur prise de viande grasse et opter, dans une plus grande mesure, pour des aliments plus maigres, tels que la volaille et le poisson.

D'autre part, il convient de souligner que les femmes qui consomment de petites quantités d'aliments seraient perçues comme étant plus féminines que celles qui prennent des portions généreuses (Chaiken & Pliner, 1987). Ces dernières seraient particulièrement susceptibles de faire l'objet de commentaires désobligeants et ce, tant de la part des femmes que des hommes (Counihan, 1992). Ainsi, les habitudes alimentaires des femmes adultes occidentales pourraient, en fait, être largement déterminées par autrui (Jensen & Holm, 1999; Pliner & Chaiken, 1990).

Il apparaît aussi approprié de noter que le souci « d'être en forme » et, conséquemment, de bien s'alimenter, de pratiquer des activités physiques et de maîtriser le stress, serait largement répandu chez les femmes et chez les hommes des classes sociales moyenne et supérieure (Glassner, 1989). Par contre, le suivi d'un régime

amaigrissant constituerait une préoccupation beaucoup plus présente chez les femmes que chez les hommes (Germov & Williams, 1996). Ainsi, la majorité des femmes canadiennes seraient insatisfaites de leur poids : 60 % de celles-ci chercheraient à perdre du poids, dont 33 % ayant un poids-santé (Institut national de la nutrition, 1995). Il est intéressant de remarquer que les trois quarts des hommes qui s'efforceraient de perdre du poids invoqueraient, à ce sujet, des raisons de santé. Les motifs de perte de poids exprimés par les femmes seraient davantage d'ordre esthétique : la moitié de celles-ci indiqueraient qu'elles veulent maigrir pour des raisons de santé et d'apparence physique; les autres invoqueraient l'apparence physique seulement (Institut national de la nutrition, 1995). Par ailleurs, selon les résultats obtenus lors de l'Enquête québécoise sur la nutrition (Santé Québec, 1995), les maladies cardio-vasculaires représentaient le problème de santé qui exerçait la plus grande influence, quant aux choix alimentaires, chez tous les groupes de répondants sauf celui des femmes de 18-34 ans. Chez ce dernier groupe, la perte de poids constituait, en effet, le principal souci susceptible d'orienter les choix alimentaires.

Problème de Recherche

Une faible consommation d'aliments du groupe « Viandes et substituts » rend difficile la satisfaction des besoins nutritionnels en fer et ce, surtout chez les femmes préménopausées puisque celles-ci présentent des besoins particulièrement élevés en ce nutriment (Hercberg, Soustre, Galan, Brethier, Suquet & Dupin, 1984; Ortega et al.,

1998). Une telle lacune pourrait cependant caractériser le régime alimentaire d'un nombre imposant de jeunes femmes adultes québécoises.

Les résultats de la dernière enquête de consommation alimentaire et nutritionnelle réalisée auprès d'un échantillon représentatif de la population adulte du Québec, soit l'Enquête québécoise sur la nutrition (Santé Québec, 1995), donnent un aperçu de la prise d'aliments du groupe « Viandes et substituts » chez ce groupe de la population. Selon ces résultats, la veille de la cueillette de données, 48.4 % des femmes de 18-34 ans avaient consommé moins du minimum recommandé pour ce groupe d'aliments dans *Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement* (Santé et Bien-être social Canada, 1992), c'est-à-dire moins de deux portions par jour. D'autre part, la comparaison des résultats de cette enquête avec ceux de l'Enquête Nutrition Canada réalisée en 1971 (Santé et Bien-être social Canada, 1975) permet de constater qu'il y a eu, chez les femmes, diminution de la consommation quotidienne moyenne des « Viandes et substituts » dans un groupe d'âge, soit celui des répondantes de 18-34 ans. La prise journalière moyenne de ces aliments enregistrée en 1971 chez les femmes de ce groupe d'âge s'élevait à 2.8 portions alors que celle relevée en 1990 était de 2.5 portions. De plus, selon les résultats de cette dernière enquête, l'apport en fer des femmes de 18-34 ans serait préoccupant en raison d'une consommation moindre de viande (Bertrand, 1996). Il convient finalement de noter qu'il n'existerait pas de résultats d'enquête publiés permettant de situer la consommation des « Viandes et substituts » chez les femmes 18-34 ans de la Mauricie; toutefois, rien ne permet de

supposer que cette consommation soit supérieure à celle de l'ensemble des Québécoises de ce groupe d'âge.

Cette situation est inquiétante et une intervention éducative visant à soutenir la consommation des « Viandes et substituts » chez les femmes de 18-34 ans apparaît indiquée. La présente étude correspond à la phase initiale d'une démarche d'éducation en nutrition entreprise à cette fin dans la région de la Mauricie.

Cette recherche sera effectivement l'occasion de recueillir des données sur les choix et sur les quantités d'aliments du groupe « Viandes et substituts » consommés par des femmes de 18-34 ans qui résident en Mauricie. De plus, et surtout, elle permettra d'identifier différents facteurs psychosociaux qui pourraient prédire et contribuer à expliquer la consommation de ce groupe d'aliments chez ces femmes. Le contenu d'un programme d'éducation en nutrition, destiné à soutenir la prise des « Viandes et substituts » chez les femmes de 18-34 ans de notre région, pourrait ensuite être défini sur la base des résultats issus de cette étude.

Le contexte théorique de cette étude sera présenté à l'intérieur du prochain chapitre. Dans la première section, il s'agira de situer quelle devrait être la consommation d'aliments du groupe « Viandes et substituts », en vue de combler les besoins nutritionnels de l'organisme tout en prévenant les maladies chroniques liées à l'alimentation. La seconde section traitera plus spécifiquement des besoins en fer des femmes préménopausées et de la contribution des « Viandes et substituts » à la satisfaction adéquate de ces besoins. La troisième section portera sur le cadre

conceptuel de cette étude prévisionnelle, soit la théorie du comportement planifié (Ajzen, 1985, 1988, 1991). Les hypothèses de recherche seront finalement formulées.

Le chapitre suivant portera sur la méthode employée pour réaliser cette étude. Le devis de recherche, l'échantillon, les instruments de mesure, le déroulement de l'étude et le plan d'analyse statistique seront alors décrits. Les parties subséquentes traiteront des résultats obtenus, de leur interprétation, ainsi que de la suite qui pourrait leur être donnée en ce qui a trait à l'élaboration d'un programme d'éducation en nutrition et relativement à la démarche de recherche entreprise.

Recension des Écrits et Cadre Conceptuel

Les « Viandes et Substituts » à l'intérieur d'un Régime Alimentaire Sain

Divers Messages en matière de Nutrition et de Santé

Les soixante dernières années ont été marquées par un renversement dans la distribution des pathologies au Canada. En effet, au cours de cette période, les maladies infectieuses aiguës ont été de mieux en mieux contrôlées pendant que la morbidité et la mortalité attribuables aux maladies chroniques dégénératives augmentaient. Un tel renversement fut d'abord perçu comme étant la conséquence naturelle et inévitable d'une lutte fructueuse contre les maladies infectieuses réalisée de façon parallèle au vieillissement de la population (Santé et Bien-être social Canada, 1990b). Au cours des trois dernières décennies, cette perception a cependant évolué car de nombreuses études, surtout de nature épidémiologique, ont permis de dégager des liens entre différentes maladies chroniques dégénératives et certains facteurs environnementaux, dont le régime alimentaire. Des relations ont ainsi été établies entre divers aspects de l'alimentation et les affections chroniques suivantes : les maladies cardiaques dues à l'athérosclérose; l'hypertension; l'obésité; le diabète; l'ostéoporose; les cancers du sein, du côlon, de la prostate et, à un moindre degré, des ovaires et du pancréas (Reeder, 1995; Santé et Bien-être social Canada, 1990b; Ursin, Ziegler, Subar, Graubard, Haile, & Hoover, 1993).

L'identification de ces diverses relations a été à l'origine d'une nouvelle reconnaissance de l'importance de l'alimentation dans le maintien de la santé et d'un intérêt accru pour la nutrition. Selon D'Amours (1990), l'alimentation est ainsi devenue un sujet à la mode et la nutrition a fait l'objet d'une vaste entreprise commerciale où d'aucuns interprétaient les résultats de recherches réelles ou fictives de manière à en tirer profit. Les consommateurs se sont ainsi retrouvés soumis, d'une part, à un certain discours moralisateur où de nombreux aliments étaient qualifiés de mauvais pour la santé et, d'autre part, à une multitude de messages où l'on entretenait, entre autres, le mythe de l'aliment ou du supplément miracle. Relativement à cette situation, le président de l'Institut national de nutrition s'exprimait ainsi :

(...) j'ai de plus en plus l'impression qu'à une époque d'intérêt et d'activité aussi intenses le navire de la nutrition part à la dérive et qu'il risque de sombrer si nous ne prenons pas vite et très vite les décisions qui s'imposent. (Murray, 1986, p.3).

En vue de faire le point sur cette situation et d'identifier les actions qui pourraient être entreprises pour l'améliorer, l'Institut national de nutrition a réuni en 1986 des représentants du gouvernement, de plusieurs organismes de santé bénévoles et de différentes associations de professionnels de la santé. Il a alors été convenu qu'il fallait élaborer une série commune de recommandations sur la nutrition comme première étape d'une politique nationale concertée en matière de nutrition (Santé et Bien-être social Canada, 1990a).

Recommandations Nutritionnelles et Alimentaires à l'intention des Canadiens

En 1987, Santé et Bien-être social Canada créait ainsi un Comité scientifique chargé de réviser les recommandations alimentaires adressées aux Canadiens en bonne santé, âgés de plus de deux ans. Après avoir effectué une revue approfondie de la documentation scientifique relative aux besoins nutritifs et au rapport entre l'alimentation et la santé, le Comité scientifique a formulé ses recommandations. Ces lignes directrices ont pour but de fournir aux consommateurs des conseils qui leur permettent de choisir leurs aliments de manière à obtenir les quantités recommandées de tous les éléments nutritifs essentiels tout en réduisant le risque de maladies chroniques (Santé et Bien-être social Canada, 1990b). De façon plus spécifique, ces recommandations visent une diminution de la consommation de lipides, de graisses saturées, de sodium, d'alcool et de caféine ainsi que l'augmentation de la prise de glucides complexes et de fibres de même que la création de programmes de fluoruration de l'eau dans nombre de municipalités canadiennes (voir Tableau 1). Par la suite, le Guide alimentaire canadien a été conséquemment mis à jour (Santé et Bien-être social Canada, 1992).

Dans cette dernière version, intitulée *Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, le groupe des « Viandes et substituts » correspond aux catégories d'aliments suivantes : la viande, la volaille, le poisson, les légumineuses, les œufs, les graines et les noix. Il est recommandé de prendre chaque jour deux à trois portions d'aliments

Tableau 1
Recommandations nutritionnelles pour la santé des Canadiens
(Santé et Bien-être social Canada, 1990b)

-
1. Le régime alimentaire des Canadiens devrait leur fournir l'énergie nécessaire pour qu'ils maintiennent leur poids corporel dans les limites recommandées.
 2. Le régime alimentaire des Canadiens devrait leur fournir les quantités recommandées des éléments nutritifs essentiels.
 3. Le régime alimentaire des Canadiens ne devrait pas leur fournir plus de 30 % de la quantité totale d'énergie sous forme de lipides (33 g/1 000 kcal ou 39g/5 000 kJ) et pas plus de 10 % sous forme de graisses saturées (11g/1 000 kcal ou 13g/5 000kJ).
 4. Le régime alimentaire des Canadiens devrait leur fournir 55 % de la quantité totale d'énergie sous forme de glucides (138g/1 000 kcal ou 165g/5 000 kJ) provenant de diverses sources.
 5. La teneur en sodium du régime alimentaire des Canadiens devrait être abaissée.
 6. Le régime alimentaire des Canadiens ne devrait pas leur fournir plus de 5 % de l'apport total en énergie sous forme d'alcool, ou deux consommations de boisson alcoolisée par jour, le choix devant porter sur la plus faible des deux quantités d'alcool.
 7. Le régime alimentaire des Canadiens ne devrait pas leur fournir plus de caféine que l'équivalent de quatre tasses de café par jour.
 8. Lorsque l'eau provenant de la municipalité contient moins de 1 mg de fluor par litre, elle devrait être fluorée pour atteindre ce taux.
-

provenant de ce groupe. Ceux-ci constituent d'excellentes sources de protéines ainsi que d'importantes sources de fer, de niacine, de thiamine, de riboflavine, d'acide folique, mais aussi de matières grasses (Santé et Bien-être social Canada, 1977). Afin que le nouveau Guide alimentaire corresponde bien aux dernières recommandations nutritionnelles qui visent, entre autres, la réduction de la consommation de lipides, l'indication suivante a été ajoutée : « Choisissez de préférence viandes, volailles et poissons plus maigres et légumineuses » (Santé et Bien-être social Canada, 1992).

Consommation Appropriée en ce qui a trait à la Viande

La consommation de la viande a été associée tant aux maladies cardio-vasculaires qu'à certains types de cancer et, depuis le début des années 80, nombre de consommateurs canadiens et américains déclareraient consommer moins de produits carnés et, surtout, moins de viande rouge en vue de rendre leur alimentation plus saine (Conseil canadien de la distribution alimentaire et Food Marketing Institute, 1995; Frank, Winkleby, Fortmann, & Farquhar, 1993; Santé Québec, 1995). Par conséquent, il apparaît ici approprié de considérer de façon plus attentive la consommation de cette catégorie d'aliments.

Des données épidémiologiques ont permis d'estimer que 40 % des cancers chez les hommes et 60 % des cancers chez les femmes présenteraient des liens avec le régime alimentaire (Wynder & Gori, 1977) alors que 35 % de la mortalité due au cancer serait reliée à l'alimentation (Doll & Peto, 1981). Depuis la publication de ces données, de nombreuses recherches ont été réalisées sur ce sujet. Toutefois, il s'avère difficile

d'identifier les composantes spécifiques du régime alimentaire qui augmentent le risque de l'individu ou qui contribuent à sa protection par rapport au cancer.

Selon certaines études épidémiologiques et d'après certaines recherches prospectives réalisées auprès de grands groupes de la population, la consommation de viande pourrait être reliée au cancer du côlon, du sein et de la prostate. Les résultats de l'ensemble des études portant sur ce sujet apparaissent toutefois inconsistants (Elmstahl, Holmqvist, Gullberg, Johansson, & Berglund, 1999). Ainsi, parmi cinq recherches prospectives relatives à l'alimentation et au cancer du côlon, deux études ont fait ressortir un lien entre la consommation de viande et ce type de cancer (Giovanucci, Rimm, Stampfer, Colditz Ascherio, & Willett, 1994; Willett, Stampfer, Colditz, Rossner, & Speizer, 1990). Par contre, toujours parmi ces recherches, une troisième étude n'a pas permis de dégager d'association entre la prise de viande fraîche et le cancer du côlon (Goldbohm et al., 1994) tandis que les deux dernières n'ont pu faire ressortir de lien entre la consommation de viande et cette forme de cancer (Bostick et al., 1994; Phillips & Snowdon, 1985).

Les divergences dans les résultats issus des multiples études réalisées quant au lien entre les aliments et certains types de cancer pourraient être, en partie, attribuables à des différences dans les devis de recherche, les populations ciblées, les tailles des échantillons, les définitions du terme « viande » et les méthodes employées pour évaluer la consommation alimentaire (Elmstahl, Holmqvist, Gullberg, Johansson, & Berglund, 1999). Cependant, il importe de remarquer que l'inconsistance des résultats dégagés pourrait aussi dépendre des associations qui existent entre la consommation de la viande

et la prise d'autres catégories d'aliments. L'inclusion de produits carnés dans l'alimentation d'un individu pourrait être associée à une plus faible consommation d'aliments végétaux ou, en d'autres termes, à une prise moindre d'aliments susceptibles d'exercer un certain effet protecteur contre le cancer en raison de leur importante teneur en fibres et en éléments antioxydants (Lund, 1994; Whitney & Rolfes, 1999). Il convient d'ailleurs de relever que des résultats particulièrement consistants, issus d'études observationnelles portant sur l'alimentation et la réduction du risque de cancer colorectal, indiquent qu'une prise importante de fruits et, surtout, de légumes apparaît avantageuse en ce qui a trait à la prévention de ce type de cancer (Byers, 2000). Ainsi, la covariance positive entre la consommation de viande et le cancer, rapportée dans certaines études, pourrait ne pas être directement liée aux éléments constitutifs de la viande (Elmstahl, Holmqvist, Gullberg, Johansson, & Berglund, 1999).

D'autre part, en vue de prévenir les maladies cardio-vasculaires, on a recommandé aux Québécois, dans le passé, de réduire leur consommation de viande afin de limiter leur apport en lipides, en graisses saturées et en cholestérol (Ministère des Affaires sociales, 1977; O'Brien, 1999). De fait, il est bien établi sur le plan scientifique qu'une ingestion moindre d'acides gras saturés et, dans une certaine mesure, de cholestérol est reliée à une baisse de la cholestérolémie et à une diminution de la mortalité attribuable aux maladies du cœur (Innis, 1995).

Il est toutefois à noter qu'au cours des dernières décennies, de nouvelles techniques d'élevage des animaux et de nouveaux procédés de préparation des aliments ont permis de rendre disponibles sur le marché de la viande et des produits à base de

viande dont la teneur en lipides est diminuée (Watts et al., 1988). Dans un tel contexte, il importe de souligner que diverses études cliniques ont permis de démontrer qu'une inclusion de viande maigre dans l'alimentation normale n'entraînait pas d'anomalies de la cholestérolémie, et même qu'une consommation de bœuf maigre serait compatible avec un régime alimentaire destiné à contrôler l'hypercholestérolémie (Flynn, Naumann, Nolph, Krause, & Eilersieck, 1982; Kestin, Rouse, Correll, & Nestel, 1989; O'Brien & Reiser, 1980; Scott et al., 1994; Watts et al., 1988).

Ainsi, en correspondance avec la recommandation du Guide alimentaire (Santé et Bien-être social Canada, 1992) déjà présentée, il appert que des portions modérées de viande maigre peuvent trouver place dans un régime alimentaire sain. De plus, ces aliments peuvent contribuer de façon significative à la satisfaction des besoins en fer (Keenan & Morris, 1995).

Le Fer, un Nutriment Essentiel

Prévalence et Impact d'une Carence en Fer

Plus d'un milliard de personnes dans le monde présenteraient une carence en fer (Whitney & Rolfes, 1999). Bien que cette condition sévisse principalement chez les femmes en âge de procréer et les enfants des pays en voie de développement, elle affecterait néanmoins d'importantes fractions de la population des pays industrialisés (Galan et al., 1998; O'Brien, 1992; Ortega et al., 1998; Preziosi, Hercberg, Galan, Devanlay, Cherouvrier, & Dupin, 1994). Ainsi, aux États-Unis et au Canada, on estime qu'approximativement 8 % de la population féminine souffrirait d'anémie ferriprive alors qu'environ une femme sur cinq présenterait des réserves de fer inadéquates (Whitney, Cataldo, & Rolfes, 1991). En fait, de la puberté à la ménopause, les femmes constituent un groupe à risque de carence martiale en raison des pertes de fer inhérentes aux menstruations (Hercberg, Soustre, Galan, Berthier, Suquet, & Dupin, 1984). De plus, comme le relèvent Zhu et Haas (1997), les femmes qui sont physiquement actives pourraient être particulièrement susceptibles de présenter une telle carence en raison de pertes de fer accrues. Il convient, d'ailleurs, de souligner que même la pratique d'activités physiques modérées (p. ex., faire de la « danse aérobique » pendant 30 minutes environ trois fois par semaine) pourrait accroître les besoins en fer de l'individu (Lyle, Weaver, Sedlock, Rajaram, Martin, & Melby, 1992).

Bien que le fer soit présent en quantités minimales dans l'organisme, ce minéral est néanmoins indispensable à son bon fonctionnement. Le fer est un constituant essentiel

de l'hémoglobine, de la myoglobine et de nombreux systèmes enzymatiques. Il participe ainsi au transport et au stockage de l'oxygène, au transport d'électrons dans les mitochondries, au métabolisme des catécholamines et à la synthèse de l'ADN (Cook & Lynch, 1986; Santé et Bien-être social Canada, 1990b). Une carence sévère en fer se caractérise habituellement par une anémie hypochrome microcytaire. Ses effets non hématologiques comprennent la malabsorption gastro-intestinale généralisée, les anomalies immunitaires ainsi qu'une altération du rendement au travail et de la fonction neurologique (Santé et Bien-être social Canada, 1990b). Il importe cependant de remarquer que même lorsque l'insuffisance en fer est légère, elle pourrait affecter le fonctionnement de différents systèmes enzymatiques (Hercberg, Galan, Soustre, Dop, Devanlay, & Dupin, 1985). Ainsi, chez les adultes, des réserves de fer inadéquates pourraient entraîner une réduction de la résistance aux infections (Cook & Lynch, 1986; O'Brien, 1989) ainsi qu'une diminution des capacités physiques d'endurance (Cook & Lynch, 1986; Lamanca & Haymes, 1992; Whitney & Rolfes, 1999) et des possibilités réduites d'accroître ces capacités lors d'un entraînement approprié (Hinton, Giordano, Brownlie, & Haas, 2000).

Absorption du Fer

L'état nutritionnel en fer dépend de l'équilibre entre l'ingestion, l'absorption et les pertes. L'absorption varie, quant à elle, selon l'état des réserves de fer et la biodisponibilité du fer alimentaire (Ledoux, 1997; Santé et bien-être social Canada 1990b). Ce dernier se trouve sous formes hémique et non hémique dans les aliments.

Le fer hémique, présent seulement dans les produits animaux cellulaires, représenterait approximativement la moitié du fer contenu dans la viande, la volaille et le poisson (Monsen, 1988). Le fer hémique serait généralement bien absorbé chez les humains. Son taux d'absorption varierait entre 15 % et 35 % et il serait inversement relié à l'importance des réserves de fer de l'organisme (voir Tableau 2).

Quant au fer non hémique, fourni par les aliments végétaux ainsi que par les produits animaux cellulaires et non cellulaires, il représente la majeure partie du fer alimentaire mais il serait beaucoup moins bien absorbé que le fer hémique. Son taux d'absorption se situerait entre 2 % et 20 % (voir Tableau 2) et il serait fortement influencé par différents facteurs : les sécrétions gastriques, les autres substances alimentaires prises au même repas ainsi que l'état des réserves de fer de l'organisme (Fairbanks, 1994; Monsen, 1988; Soustre, Dop, Galan, & Hercberg, 1986).

Le fer non hémique est présent dans les aliments surtout sous forme ferrique (Fe III); celui-ci doit être réduit en fer ferreux (Fe II) avant de pouvoir être absorbé. Conséquemment, l'absorption du fer non hémique sera influencée par le degré d'acidité dans l'estomac et dans la partie supérieure de l'intestin (Fairbanks, 1994). Certains facteurs alimentaires, tel l'acide ascorbique (vitamine C), stimulent aussi l'absorption du fer non hémique en permettant sa réduction. D'autre part, les protéines provenant de la viande, de la volaille ou du poisson, favoriseraient également l'absorption de ce fer. Le mécanisme d'action sous-jacent à cet accroissement de l'absorption n'est pas pleinement élucidé. Toutefois, l'on considère généralement qu'il serait sans doute attribuable au fait que certains acides aminés et des produits intermédiaires de la digestion de la

Tableau 2

Pourcentage estimé d'absorption du fer alimentaire selon l'état des réserves de fer,
la forme sous laquelle le fer est présent et les aliments pris au même repas
(Monsen, Hallberg, Layrisse, Hegsted, Cook, Mertz, & Finch, 1978)

	Réserves de fer			
	Femmes			Hommes
	0	250 mg	500 mg	1000 mg
1. Fer hémique	35	28	23	15
2. Fer non hémique				
a) Repas à faible disponibilité du fer non hémique	5	4	3	2
1. Viande, volaille ou poisson < 30 g				
et				
2. Acide ascorbique <25 mg				
b) Repas à disponibilité modérée du fer non hémique	10	7	5	3
1. Viande, volaille ou poisson 30-90 g				
ou				
2. Acide ascorbique 25-75mg				
c) Repas à disponibilité élevée du fer non hémique	20	12	8	4
1. Viande, volaille ou poisson > 90 g				
ou				
2. Acide ascorbique > 75mg				
ou				
3. Viande, volaille ou Poisson 30-90 g				
et				
Acide ascorbique 25-75 mg				

viande, de la volaille et du poisson pourraient agir en tant que transporteurs du fer à travers les cellules de la muqueuse intestinale. En fait, un gramme de viande aurait approximativement le même effet qu'un milligramme d'acide ascorbique sur l'absorption du fer et la consommation d'au moins 25 mg d'acide ascorbique pourrait permettre de doubler la quantité de fer non hémique absorbé (voir Tableau 2) (Björn-Rasmussen & Hallberg, 1979; Monsen, 1988; Monsen, Hallberg, Layrisse, Hegsted, Cook, Mertz, & Finch, 1978; O'Brien, 1990; Whitney & Rolfes, 1999). Ainsi, selon Dwyer (1988), la prévalence relativement faible d'anémie ferriprive chez les végétariens des pays occidentaux serait, entre autres, attribuable à l'importance de leur apport en acide ascorbique.

Par ailleurs, il est à remarquer que certaines substances alimentaires forment des complexes insolubles avec le fer non hémique et qu'elles entravent ainsi son absorption. Ces substances correspondent, entre autres, aux phytates présents dans les fibres des céréales, des arachides et des noix; au phosphate de calcium, dans le lait; aux tannins, dans le thé et dans le café (Monsen, 1988; O'Brien, 1990; Whitney & Rolfes, 1999).

Finalement, l'état des réserves de fer influence également l'absorption du fer non hémique. Lorsque les réserves de fer sont diminuées ou épuisées, le taux d'absorption augmente, l'inverse se produit lorsque les réserves sont adéquates (Fairbanks, 1994; Santé et Bien-être social Canada, 1990b).

Besoins et Apports en Fer chez les Femmes de 18-34 ans

La régulation de l'absorption du fer en fonction des réserves de l'organisme rend plus complexe la détermination de ces besoins nutritionnels (Hallberg, Hulthén, Bengtsson, Lapidus, & Lindstedt, 1995). On estime cependant qu'un taux d'absorption de 12.5 % du fer alimentaire constitue une valeur normale pour la population canadienne adulte, et cette valeur a servi à établir les recommandations actuelles quant à l'apport en fer. Au Canada, un apport alimentaire quotidien de 13 mg de fer est ainsi recommandé chez les femmes préménopausées. Un tel apport devrait permettre le maintien de réserves adéquates de même que le remplacement des pertes régulières de fer dans l'urine, dans la sueur, dans les liquides menstruels ainsi que celles attribuables à l'exfoliation des cellules superficielles internes et externes (Santé et Bien-être social Canada, 1990b).

Dans l'alimentation occidentale, les produits les plus riches en fer correspondent aux divers choix de viande, de volaille et de poisson; aux produits céréaliers à grains entiers ou enrichis; aux légumineuses; aux légumes verts feuillus (Whitney, Cataldo et Rolfes, 1991). Toutefois, en vue d'assurer une satisfaction adéquate des besoins en fer de l'organisme, il importe de considérer non seulement la teneur en fer des aliments mais aussi la forme du fer ingéré ainsi que les constituants du même repas qui peuvent influencer l'absorption du fer non hémique (Brussaard, Brants, Bouman, & Löwik, 1997; Fairweather-Tait, 1993; Gibson, Martinez, & MacDonald, 1984; Gizis, 1992; Hulthén, Gramatkovski, Gleerup, & Hallberg, 1995; Ledoux, 1997; Monsen, 1988;

Osler, Milman, & Heitmann, 1998; Worthington-Roberts, Breskin, & Monsen, 1988). Dans une telle perspective, une consommation de quantités modérées de viande, de volaille et de poisson maigres apparaît particulièrement favorable au maintien de réserves de fer adéquates. Tel qu'il a été énoncé précédemment, ces aliments comportent en effet d'importantes quantités de fer, dont du fer hémique, et leurs protéines augmenteraient la biodisponibilité du fer non hémique.

Il importe de noter que selon le *Rapport de l'Enquête québécoise sur la nutrition 1990* (Santé Québec, 1995), la veille de la cueillette de données, l'apport moyen en fer chez les femmes de 18-34 ans se chiffrait à 11,9 mg. Les auteurs de ce rapport indiquent qu'une comparaison de leurs résultats avec ceux de l'Enquête Nutrition Canada réalisée en 1971 (Santé et Bien-être social Canada, 1975) met en relief une diminution importante dans la contribution de la viande, de la volaille et du poisson à l'apport en fer chez ce groupe de la population. Ainsi, lors de l'Enquête québécoise sur la nutrition, l'apport moyen en fer chez les femmes de 18-34 ans s'est non seulement avéré inférieur à celui recommandé, mais il présentait aussi une biodisponibilité abaissée. Une telle orientation de l'apport alimentaire est préoccupante (Bertrand, 1996). Elle pourrait entraîner des effets néfastes chez ce groupe de la population dont le risque de carence en fer est déjà particulièrement élevé.

La Théorie du Comportement Planifié

Cette recherche porte sur la consommation des « Viandes et substituts », comportement qui n'est pas entièrement volitif puisque divers obstacles (coût, temps de préparation, etc.) peuvent entraver sa réalisation. La théorie du comportement planifié d'Ajzen (1985, 1988, 1991) permet la prédiction de tels comportements et elle constituera le cadre conceptuel de cette étude.

De nombreuses recherches empiriques ont permis de faire ressortir la valeur prédictive de cette théorie et ce, tant en ce qui a trait à l'intention comportementale qu'au comportement lui-même. Ainsi, plusieurs études relatives à divers comportements de santé l'ont utilisée avec succès (Giles & Cairns, 1995; Godin, Savard, Kok, Fortin, & Boyer, 1996; Godin, Valois, Lepage, & Desharnais, 1992; Horne, 1994; Hounsa, Godin, Alihonou, Valois, & Girard, 1993; Kerner & Grossman, 1998; Nash, Edwards, & Nebauer, 1993; Nguyen, Béland, & Otis, 1998; Rannie & Craig, 1997; Schifter & Ajzen, 1985; Seijts, Kok, Bouter, & Klip, 1995; Smith & Biddle, 1999; Trafinow & Trafinow, 1998). En ce qui a trait plus spécifiquement à la nutrition, la théorie du comportement planifié s'est avérée utile dans la prédiction de l'intention de consommer ou d'éviter certains aliments ou encore, d'en limiter l'ingestion (Beale & Manstead, 1991; Conner & Norman, 1996a; Dennison & Shepherd, 1995; Nguyen, Otis, & Potvin, 1996). De façon rétrospective, cette théorie a aussi permis de prédire les différentes catégories de comportements alimentaires déjà mentionnées (Ajzen & Timko, 1986; Conner & Norman, 1996a). Il convient cependant de remarquer

qu'aucune recherche prospective portant sur la prédiction de la consommation des « Viandes et substituts », à l'aide de la théorie du comportement planifié, n'a été trouvée dans la littérature scientifique.

Une Extension de la Théorie de l'Action Raisonnée

Comme la théorie du comportement planifié (Ajzen, 1985, 1988, 1991) constitue, en fait, le prolongement de la théorie de l'action raisonnée (Fishbein & Ajzen, 1975), nous décrirons d'abord sommairement ces deux théories l'une par rapport à l'autre.

La théorie de l'action raisonnée (voir Figure 1) postule que le comportement que l'on cherche à prédire est volitif et, selon cette théorie, l'intention représenterait le prédicteur immédiat du comportement. Une personne déciderait de réaliser ou non un comportement suite au bilan de l'analyse de certaines informations dont elle dispose quant à ce comportement. Un bilan positif résulterait en une intention d'adopter le comportement alors qu'une intention de s'abstenir proviendrait plutôt d'un bilan négatif. Quant aux informations traitées à cette fin, elles seraient relatives à l'attitude et à la norme sociale en ce qui a trait au comportement considéré.

La théorie du comportement planifié (voir Figure 1) présente, quant à elle, un caractère plus universel puisqu'elle permettrait de prédire aussi les comportements qui ne sont pas volitifs et ce, grâce à l'ajout de la variable perception du contrôle sur le comportement (Ajzen, 1985, 1988, 1991; Madden, Ellen, & Ajzen, 1992). L'influence de cette dernière variable pourrait s'exercer de deux façons. Lorsque le comportement

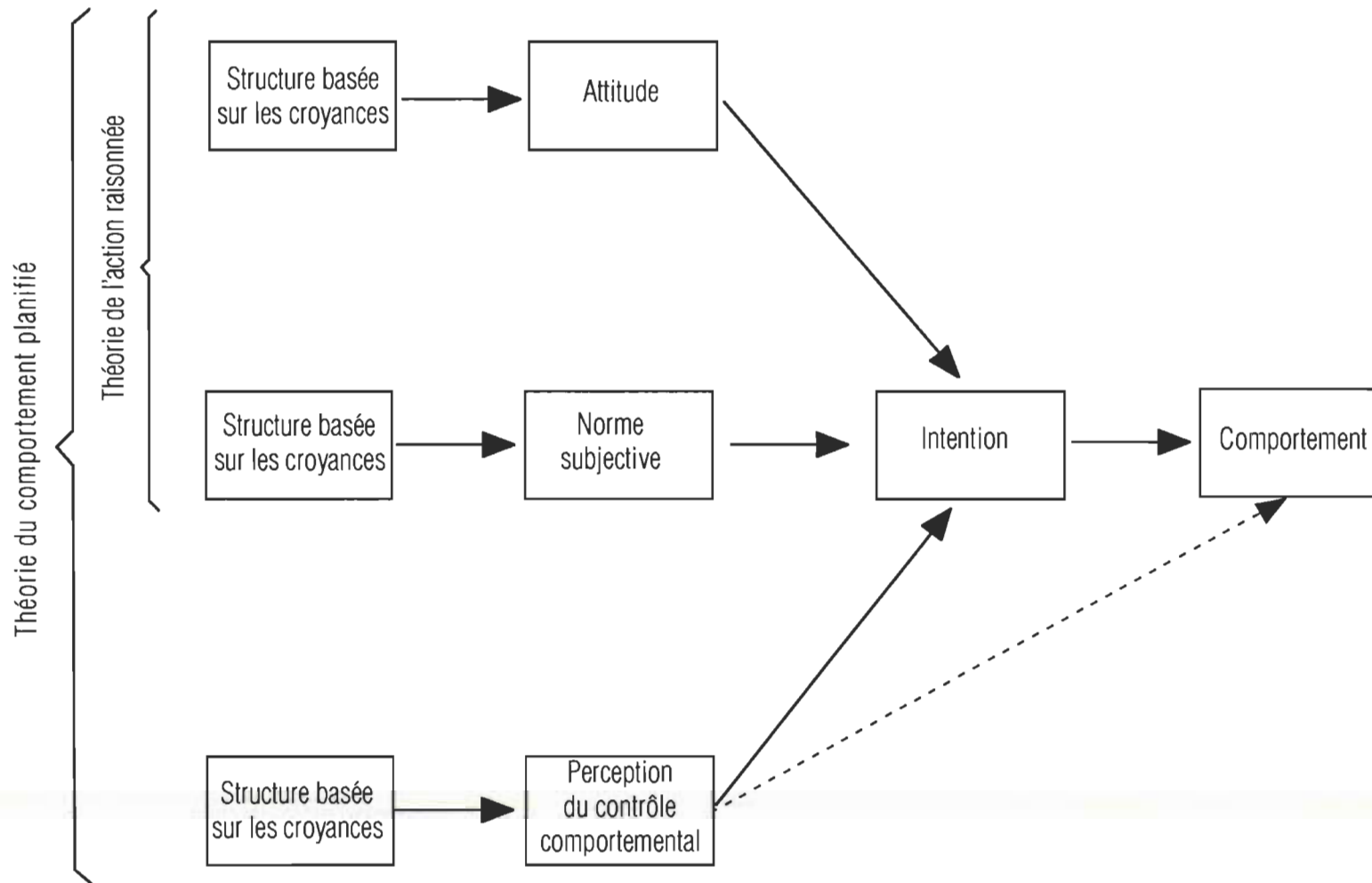


Figure 1. Représentation schématique des théories de l'action raisonnée et du comportement planifié (adaptée de Godin, 1994).

est volitif, la perception du contrôle comportemental pourrait influencer l'intention au même titre que l'attitude et la norme sociale. Cependant, la perception du contrôle comportemental pourrait prédire directement le comportement, au même titre que l'intention, lorsque celui-ci n'est que partiellement ou pas du tout sous le contrôle volontaire et lorsque cette perception reflète, de façon juste, un contrôle restreint vrai dans cette situation comportementale (Ajzen, 1985, 1988, 1991; Ajzen & Madden, 1986).

Les Différents Construits de la Théorie du Comportement Planifié

Dans son ensemble, la théorie du comportement planifié (Ajzen, 1985, 1988, 1991) peut être représentée par l'équation de régression multiple suivante :

$$C \sim I = (A)w_1 + (NS)w_2 + (PCC)w_3$$

C	=	comportement
I	=	intention comportementale
A	=	attitude à l'égard du comportement
NS	=	norme sociale
PCC	=	perception du contrôle sur le comportement
w_1, w_2 et w_3	=	coefficients de régression

Les différents construits de la théorie du comportement planifié (Ajzen, 1985, 1988, 1991) correspondent à l'intention comportementale, à l'attitude à l'égard du comportement, à la norme sociale et à la perception du contrôle sur le comportement. Chacun de ces construits sera considéré plus spécifiquement au cours des prochains

paragraphes. Par ailleurs, il est à noter que le lecteur pourra trouver à la page suivante une illustration de cette théorie appliquée à la consommation des « Viandes et substituts ».

L'*intention comportementale*, reflet des facteurs de motivation, indique l'intensité de la volonté d'accomplir les actions requises afin d'atteindre un but précis. Elle représente le construit central de la théorie du comportement planifié. En effet, l'intention comportementale constitue le déterminant immédiat du comportement alors qu'elle est, elle-même, déterminée par l'attitude à l'égard du comportement, la norme sociale et la perception du contrôle sur le comportement.

Il convient aussi de remarquer que, selon Ajzen et Fishbein (1980), la mesure de la probabilité qu'une personne adopte un comportement, c'est-à-dire l'estimation de ses attentes personnelles quant à l'exécution d'un comportement, ferait partie intégrante de la mesure de l'intention comportementale.

L'*attitude à l'égard d'un comportement* correspond au degré d'évaluation ou d'appréciation, favorable ou défavorable, à l'endroit de ce comportement (Ajzen, 1991). Avant de décrire les mesures directe et indirecte de l'attitude, il convient de relever que ce construit recouvre une composante affective, reflétant par exemple la joie ou le plaisir associé à l'adoption du comportement considéré, et une composante cognitive, correspondant aux bénéfices perçus relativement à l'exécution de ce comportement. La composante affective pourrait présenter une plus grande valeur prédictive relativement aux comportements de santé que la composante cognitive (Ajzen & Timko, 1986).

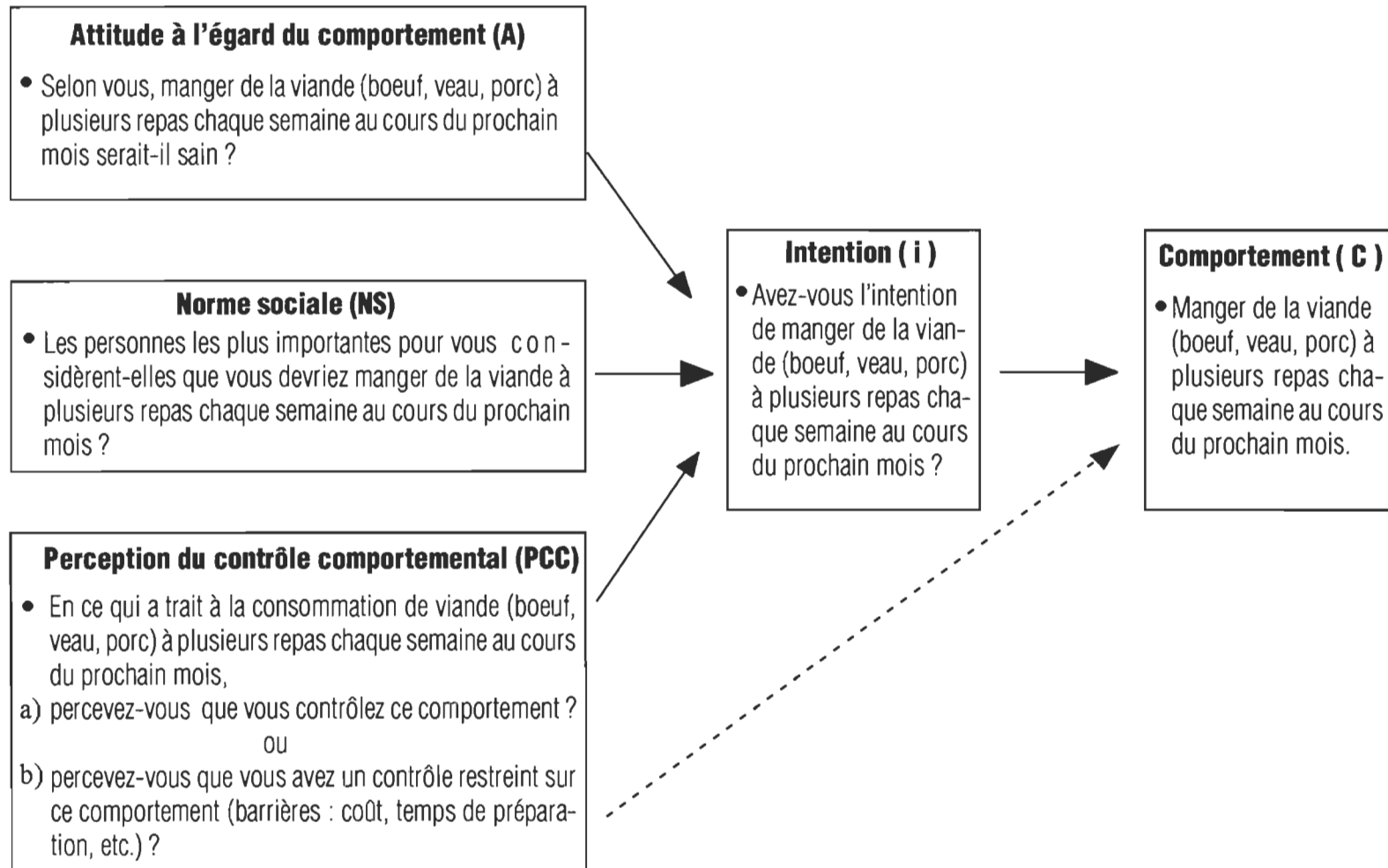


Figure 2. Illustration de la théorie du comportement planifié.

L'attitude à l'égard d'un comportement serait déterminée par les croyances relatives aux conséquences associées à l'adoption du comportement considéré et par l'évaluation de l'importance accordée à ces conséquences. Une mesure indirecte de l'attitude à l'égard d'un comportement pourra ainsi être effectuée selon une échelle multiplicative. Il s'agira de mesurer la force de la croyance que l'adoption du comportement provoquera une conséquence donnée, et de multiplier cette dernière par la valeur subjective que la personne attribue à cette conséquence. On fera de même pour chacune des croyances, puis on additionnera l'ensemble de ces produits. La relation multiplicative entre les croyances et les valeurs est représentée par l'équation suivante :

$$A = \sum_{i=1}^n (c_i \times e_i)$$

A	=	attitude de la personne à l'égard du comportement
c _i	=	croyance de la personne concernant les chances que l'adoption du comportement provoquera la conséquence « i »
e _i	=	évaluation positive ou négative de la conséquence « i » par la personne
n	=	nombre de conséquences

Par ailleurs, une mesure directe de l'attitude à l'égard du comportement peut être obtenue à l'aide de la technique d'échelonnement du différenciateur sémantique. Une attention particulière serait cependant à porter à la consistance interne de cette échelle de mesure puisque ses items, tel qu'indiqué précédemment, pourraient être relatifs ou à la dimension affective, ou à la dimension cognitive de l'attitude (Paisley & Sparks, 1998).

La *norme sociale* reflète, quant à elle, la perception de l'individu relativement aux pressions sociales saillantes ressenties en ce qui a trait à l'exécution d'un comportement donné. Celle-ci serait fonction des croyances que possède l'individu selon lesquelles des personnes ou des groupes de personnes, qui sont importants pour lui, attendent un comportement donné de sa part de même que de sa motivation à se soumettre à ces attentes. Une mesure indirecte de la norme sociale relative à un comportement donné pourrait donc, elle aussi, être obtenue selon une échelle multiplicative. Il s'agira d'effectuer la multiplication de la valeur de chacune des croyances normatives par la valeur de la motivation à agir dans ce sens, puis de faire la somme de ces produits. La relation multiplicative entre les attentes et la motivation à se soumettre à celles-ci est représentée par l'équation suivante :

$$NS = \sum_{i=1}^n (nc_i \times mc_i)$$

NS	=	norme sociale
nc _i	=	croyance de la personne selon laquelle le référent significatif « i » pense qu'elle devrait adopter le comportement
mc _i	=	motivation de la personne à se soumettre aux attentes du référent significatif « i »
n	=	nombre de référents

La *perception du contrôle sur un comportement* représente, tel qu'indiqué précédemment, le construit qui distingue la théorie du comportement planifié (Ajzen, 1985, 1988, 1991) de celle de l'action raisonnée (Fishbein & Ajzen, 1975). Ce construit correspond à la perception d'un individu relativement à la facilité ou à la difficulté d'adopter un comportement spécifique (Ajzen, 1991). Cette perception refléterait les

obstacles et les empêchements anticipés quant à l'adoption de ce comportement. Il est à noter que ce construit pourrait recouvrir à la fois des facteurs externes, tels que la disponibilité de temps ou d'argent, la coopération des autres, et des facteurs internes, tels que les capacités, les habiletés, les connaissances (Ajzen & Timko, 1986).

Plus la personne croit qu'elle a accès à des ressources et à des opportunités, et moins elle anticipe d'obstacles et d'empêchements, plus elle percevra qu'elle a du contrôle quant à l'adoption d'un comportement. Ainsi, Ajzen et Madden (1986) ont proposé d'effectuer deux mesures relativement à ce construit. La première a pour objet l'importance des obstacles anticipés et elle consiste à effectuer la somme des valeurs attribuées à chacun des facteurs susceptibles d'entraver la réalisation d'un comportement donné. La seconde, plus directe, porte sur le degré de contrôle perçu quant à ce comportement et il s'agira aussi de faire la somme des valeurs accordées à chacun des items correspondants.

Autres Points relatifs à la Théorie du Comportement Planifié

La théorie du comportement planifié (Ajzen, 1985, 1988, 1991) postule que les mesures des variables correspondent quant à leur niveau de spécificité, lequel serait fonction de la précision de « l'action, de la cible, du contexte et du temps » en ce qui a trait au comportement considéré. La prise en compte de l'ensemble des critères de spécificité ne serait pas essentielle mais elle pourrait accroître la précision de la prédiction. Ainsi, à l'intérieur de la présente étude, l'intention comportementale et ses déterminants seront mesurés relativement au comportement spécifique suivant : manger

(*action*) une catégorie de « Viandes et substituts » (*cible*) à plusieurs repas (*contexte*) chaque semaine au cours du prochain mois (*temps*).

Quant aux variables externes au modèle du comportement planifié (Ajzen, 1985, 1988, 1991), elles n'influenceraient pas directement la valeur prédictive de cette théorie. L'influence de ces variables (âge, sexe, éducation, divers traits de personnalité, etc.) serait filtrée à travers les croyances et les autres éléments du modèle.

Hypothèses de Recherche

Les variables liées à la consommation des « Viandes et substituts » seront : l'attitude, la norme sociale, la perception du contrôle et l'intention à l'égard du comportement. Trois hypothèses sous-tendront cette recherche :

- H₁ En correspondance avec les résultats de l'Enquête québécoise sur la nutrition (Santé Québec, 1995), moins de 55 % des répondantes auront consommé, la veille de l'enquête, deux portions et plus d'aliments du groupe « Viandes et substituts ».
- H₂ L'intention de consommer ou non des « Viandes et substituts » sera associée à l'attitude, à la norme sociale et à la perception du contrôle quant à cette consommation.
- H₃ L'intention comportementale et la perception de contraintes influenceront le comportement (consommation d'aliments du groupe « Viandes et substituts »).

Méthode

Cette étude porte spécifiquement sur la consommation de la viande, de la volaille, du poisson et des légumineuses, aliments du groupe « Viandes et substituts » qui peuvent contribuer de façon appréciable à l'apport en fer sans nécessairement fournir une part importante de lipides. Elle comporte deux instruments de mesure. L'ensemble des participantes ont répondu à un premier questionnaire, auto-administré, portant sur l'intention comportementale et ses déterminants. De plus, selon un devis corrélationnel prospectif, une partie des répondantes ont rempli un mois plus tard un second questionnaire relatif, cette fois, au comportement considéré. Les données ainsi obtenues permettront d'éprouver les trois hypothèses précédemment énoncées.

Au cours des prochaines pages, la méthode employée dans la réalisation de cette recherche sera présentée. Ainsi, la démarche d'élaboration du questionnaire sur l'intention comportementale et ses déterminants sera expliquée, puis l'étude principale sera décrite. L'échantillon, les instruments de mesure, le déroulement de cette étude et le plan d'analyse statistique seront alors tour à tour présentés.

Élaboration du Questionnaire sur l'Intention Comportementale et ses Déterminants

Ce questionnaire a été construit en deux étapes, selon les recommandations d'Ajzen et Fishbein (1980).

Première Étape

Un questionnaire, comportant six items semi-fermés, a d'abord été élaboré relativement aux croyances saillantes quant à la consommation d'aliments du groupe « Viandes et substituts ». Les deux premières questions visaient à identifier, auprès de femmes de 18-34 ans, les personnes de l'entourage ainsi que les professionnels qui pourraient les encourager ou les décourager quant à une consommation d'aliments de ce groupe à plusieurs repas chaque semaine au cours du prochain mois. Les deux items suivants cherchaient à cerner les avantages et les désavantages perçus par les répondantes quant à une telle prise d'aliments. Finalement, les deux dernières questions portaient sur les facteurs susceptibles d'empêcher les participantes d'avoir une telle consommation alimentaire ou encore, de les aider en ce sens. Ces questions ont ensuite été reprises en spécifiant davantage la catégorie d'aliments étudiée, soit la viande, la volaille, le poisson puis les légumineuses. Quatre versions du questionnaire, différant uniquement quant aux choix d'aliments considérés, ont ainsi été préparées; un exemplaire de celle relative à la consommation de la viande est présentée à l'Appendice A.

Soixante-sept femmes de 18-34 ans, recrutées dans divers milieux de la région de la Mauricie, ont rempli un de ces questionnaires sans omettre de répondre aux questions d'identification (sexe, âge). Parmi les questionnaires recueillis, 15 portaient sur la consommation de la viande; 20, sur celle de la volaille; 15, sur celle du poisson ; 17, sur celle des légumineuses.

Deuxième Étape

Une analyse qualitative des informations obtenues a permis de bâtir un questionnaire sur l'intention comportementale et ses déterminants, destiné à être utilisé dans l'étude principale. De la même façon qu'à l'étape précédente, quatre versions du questionnaire ont été préparées. Chacune de ces versions porte sur l'intention et sur les déterminants de la consommation d'une catégorie spécifique de « Viandes et substituts », à savoir la viande, la volaille, le poisson ou les légumineuses.

Cinquante-deux femmes de 18-34 ans (voir Tableau 3) ont été recrutées dans divers milieux de la région de la Mauricie. Ces femmes ont accepté de répondre au questionnaire portant sur l'intention et les déterminants de la consommation de la viande (voir questionnaire, Appendice B). Les données alors recueillies ont permis d'effectuer une analyse d'items. En ce qui a trait aux différentes échelles de mesure, les coefficients alpha de Cronbach obtenus sont les suivants : pour l'attitude, .85 (mesure indirecte) et .91 (mesure directe); pour les normes sociales, .89 (mesure indirecte); pour la perception de contrôle, .63 (mesure indirecte) et .69 (mesure directe); pour l'intention comportementale, .97. Comme la consistance interne des échelles de mesure utilisées s'avère tout à fait acceptable, le questionnaire sera employé, tel que construit, dans l'étude principale. Il est à noter que les différentes échelles de mesure seront décrites de façon plus détaillée à l'intérieur de la prochaine section (voir Mesures des variables au « temps 1 », page 49).

Tableau 3
Répartition des répondantes en fonction de l'âge ($N = 52$)
(Élaboration du questionnaire^a, Deuxième Étape)

Âge	Fréquence	Pourcentage
18 ans	7	13.5
19 ans	4	7.7
20 ans	3	5.8
21 ans	6	11.5
22 ans	2	3.8
23 ans	3	5.8
24 ans	4	7.7
26 ans	3	5.8
27 ans	4	7.7
28 ans	4	7.7
31 ans	3	5.8
32 ans	3	5.8
33 ans	3	5.8
34 ans	3	5.8

^a Questionnaire sur l'intention comportementale et ses déterminants

Étude Principale

Participant

Les femmes de 18-34 ans, qui habitent la Mauricie, constituent la population cible de cette étude. La taille d'échantillon visée quant à l'administration des deux questionnaires, soit celui sur l'intention comportementale et ses déterminants ainsi que celui sur le comportement, était de 120 participantes (30, pour chacune des catégories de « Viandes et substituts » considérées). Par ailleurs, des participantes additionnelles seraient recrutées pour passer uniquement le questionnaire sur l'intention

comportementale et ses déterminants; ceci, en vue d'obtenir un échantillon total d'au moins 360 participantes (niveau de confiance de 95 %, précision de ± 3) pour ce premier questionnaire.

Afin d'obtenir un échantillon diversifié de répondantes issues de la population cible, le recrutement de participantes volontaires a été effectué par plusieurs personnes et dans divers milieux (voir Tableaux 4 et 5). Ainsi, l'équipe de recherche et des participantes ont contribué à ce recrutement qui a eu lieu, de façon formelle, en milieu scolaire, dans des lieux de travail, dans un centre de conditionnement physique et dans une clinique médicale ainsi que, de façon informelle, à travers les réseaux personnels des différents recruteurs. L'opportunité de prendre part à deux tirages de 50 \$ était offerte à toutes les personnes qui acceptaient de remplir exclusivement le premier questionnaire tandis qu'un tirage de 100 \$ était accessible à chaque groupe de dix personnes qui acceptaient de passer les deux questionnaires et qui respectaient cet engagement (voir formulaires de consentement, Appendice C).

Parmi les femmes qui avaient accepté de répondre uniquement au questionnaire sur l'intention comportementale et ses déterminants, il y a eu attrition de 21 personnes (8.1 %) provenant de milieu scolaire (formation professionnelle). L'attrition totale s'est avérée plus importante en ce qui a trait à l'administration des deux outils de mesure. Ainsi, parmi les personnes qui avaient accepté de passer les deux questionnaires, 12 (5.7 %) n'ont pas retourné le questionnaire sur l'intention comportementale et ses déterminants et, hormis les répondantes dont le premier questionnaire a dû être rejeté,

Tableau 4
Provenance et répartition de l'échantillon quant à
la passation du premier questionnaire^a seulement

Origine du sous-groupe	Nombre de participantes	
	Consentement	Passation effective
Centre de conditionnement physique (clientèle)	28	28 (100 %)
Clinique médicale (clientèle)	47	47 (100 %) ^b
Lieu d'études/formation professionnelle	57	36 (63.2 %)
Lieu de travail/fonction publique	3	3 (100 %)
Réseaux personnels	125	125 (100 %) ^c
Total	260	239 (91.9 %) ^{b, c}

^a Questionnaire sur l'intention comportementale et ses déterminants.

^b Un de ces questionnaires a ensuite dû être rejeté.

^c Trois de ces questionnaires ont ensuite dû être rejetés.

Tableau 5
Provenance et répartition de l'échantillon quant à
la passation des deux questionnaires^{a, b}

Origine du sous-groupe	Consentement	Passation effective	
		Questionnaire 1 ^a	Questionnaire 2 ^b
Lieu d'études/formation professionnelle	9	9 (100 %) ^c	8 (88.9 %)
collégiale	45	33 (73.3 %) ^c	24 (53.3 %)
Lieu de travail/fonction publique	22	22 (100 %)	17 (77.3 %)
Réseaux personnels	133	133 (100 %)	104 (78.2 %)
Total	209	197 (94.3 %)	153 (73.2 %)

^a Questionnaire sur l'intention comportementale et ses déterminants.

^b Questionnaire sur le comportement.

^c Un de ces questionnaires a ensuite dû être rejeté.

42 participantes (20.1 %) ne se sont pas présentées lors de la cueillette de données relative au comportement, un mois plus tard. Ces participantes avaient été recrutées dans des lieux d'études (collégiales) ou de travail ainsi qu'à travers les réseaux personnels des différents recruteurs (voir Tableaux 4 et 5).

Par ailleurs, six questionnaires sur l'intention comportementale et ses déterminants ont dû être rejetés suite à leur passation : trois, car les répondantes ont alors constaté qu'elles ne résidaient pas dans la région retenue; un, car la participante a admis qu'elle ne connaissait pas les légumineuses, catégorie d'aliments sur laquelle portait le questionnaire qu'elle venait de remplir; un, car plus de la moitié des questions n'avaient pas été répondues et un autre, car la participante indiquait régulièrement qu'elle était incertaine de la réponse donnée. De plus, huit questionnaires relatifs au comportement n'ont pu être retenus car il s'est avéré impossible, au moyen du code indiqué par les répondantes, de les pairer avec le questionnaire sur l'intention comportementale et ses déterminants. Mis à part ces rejets, 430 questionnaires sur l'intention comportementale et ses déterminants ont été recueillis puis des mesures de la consommation alimentaire ont été effectuées auprès de 153 participantes. La répartition de cet échantillon en fonction de chacune des catégories de « Viandes et substituts » considérées est présentée au Tableau 6.

Ainsi, l'échantillon total de la présente étude était composé de 430 femmes de 18-34 ans. L'âge moyen des participantes était de 24.16 (± 4.67) ans et leur répartition en fonction de l'âge est présentée au Tableau 7.

Tableau 6
Répartition de l'échantillon en fonction de la catégorie de
« Viandes et substituts » considérée dans le questionnaire 1^a

Catégorie de « Viandes et substituts »	Sous-groupe de l'échantillon		Total
	Questionnaire 1 ^a (seulement)	Passation effective Questionnaires 1 ^a et 2 ^b	
Viande	74	36	110
Volaille	62	38	100
Poisson	68	41	109
Légumineuses	73	38	111
Total	277	153	430

^a Questionnaire sur l'intention comportementale et ses déterminants

^b Questionnaire sur le comportement

En ce qui a trait à la scolarité déjà acquise (voir Tableau 8), des études d'ordre collégial ont été indiquées par le plus grand nombre de répondantes (42.2 %). Par ailleurs, au moment de la cueillette de données, 251 participantes (58.4 %) ont mentionné qu'elles poursuivaient des études, soit de niveau secondaire (5.2 %), d'ordre collégial (51.0 %) ou universitaire (42.6 %), ou encore à l'extérieur du réseau de l'éducation (1.2 %). Il convient de noter que les programmes d'études indiqués par les répondantes qui fréquentaient alors le cégep ou l'université se sont avérés fort diversifiés : 54 différents programmes ont été mentionnés. De plus, parmi les 430 femmes que comptait l'échantillon total, 306 (71.3 %) ont déclaré avoir un emploi, soit à temps complet, ou encore à temps partiel régulier ou occasionnel. Par ailleurs, il convient de préciser

Tableau 7
Répartition de l'échantillon total en fonction de l'âge ($N = 430$)

Âge ^a	Fréquence	Pourcentage
18 ans	36	8.4
19 ans	32	7.5
20 ans	44	10.3
21 ans	48	11.2
22 ans	39	9.1
23 ans	27	6.3
24 ans	31	7.3
25 ans	17	4.0
26 ans	27	6.3
27 ans	20	4.7
28 ans	18	4.2
29 ans	13	3.0
30 ans	17	4.0
31 ans	10	2.3
32 ans	18	4.2
33 ans	15	3.5
34 ans	15	3.5

^a Trois données manquantes ont été relevées

Tableau 8
Répartition de l'échantillon total en fonction de la scolarité acquise ($N = 430$)

Études complétées ^a	Fréquence	Pourcentage
Cours élémentaire	5	1.2
Cours secondaire régulier	118	27.5
secondaire professionnel	27	6.3
Cours collégial	181	42.2
Cours universitaire	98	22.8

^a Une donnée manquante a été relevée

qu'une seule répondante a mentionné qu'elle était végétarienne et que 377 participantes (87.9 %) ont déclaré qu'elles ne suivaient pas de régime alimentaire particulier. Parmi celles qui ont indiqué suivre un régime, 65.4 % le faisaient en vue de perdre du poids.

Instruments de Mesure

À l'intérieur de cette étude, deux instruments de mesure ont été utilisés. Toutes les participantes ont passé, au « temps 1 », un questionnaire auto-administré sur l'intention comportementale et ses déterminants. Il convient ici de rappeler que la démarche d'élaboration de ce questionnaire a déjà été décrite (voir pages 38 à 41) et qu'un exemplaire de la version relative à la consommation de la viande est présentée à l'Appendice B. Au « temps 2 », une partie des répondantes ont passé un questionnaire relatif au comportement considéré, soit la prise d'aliments du groupe « Viandes et substituts » (voir Appendice D). Ce dernier instrument comporte deux sections, à savoir un rappel alimentaire de 24 heures et un relevé de fréquence de consommation de certains aliments du groupe « Viandes et substituts ». Les raisons qui ont motivé le choix du contenu de cet instrument sont ci-après exposées.

La mise à l'épreuve de la première hypothèse de recherche exige une comparaison des résultats dégagés dans la présente étude avec ceux déjà obtenus lors de l'Enquête québécoise sur la nutrition (Santé Québec, 1995), quant à la consommation journalière des « Viandes et substituts » chez les femmes de 18-34 ans. Conséquemment, l'instrument de mesure employé par Santé Québec (1995) pour recueillir ces données, à savoir un rappel alimentaire de 24 heures, a aussi été utilisé dans cette étude. Il convient

cependant de remarquer qu'un tel relevé alimentaire peut s'avérer peu représentatif de la consommation habituelle d'aliments (Institut national de la nutrition, 1997). À l'intérieur de la présente étude, des données sur l'apport alimentaire habituel au cours du dernier mois s'avèrent nécessaires en vue d'éprouver la troisième hypothèse de recherche. Un questionnaire de fréquence de consommation alimentaire convient à cette fin. Un tel outil permet, et d'obtenir des informations sur le régime alimentaire habituel, et de situer l'apport relatif des individus quant à certains aliments ou à certains nutriments (Feunekes, Van Staveren, De Vries, Burema, & Hautvast, 1993; Santé Québec, 1995; Willett, Reynolds, Cottrell-Hoehner, Sampson, & Browne, 1987; Willett et al., 1985). Ainsi, la section « Viandes et substituts » provenant du questionnaire de fréquence de consommation alimentaire employé, également, lors de l'Enquête québécoise sur la nutrition (Santé Québec, 1995) a été utilisée. Cet instrument particulier a été choisi car il s'avérait approprié en ce qui a trait à la période de référence retenue ainsi qu'aux catégories de « Viandes et substituts » considérées (voir questionnaire sur le comportement, Appendice D).

Par ailleurs, il convient de mentionner que l'interviewer et trois assistants de recherche, déjà formés en nutrition, devaient intervenir lors des cueillettes de données afin de préciser, avec les répondantes, les choix et les quantités de « Viandes et substituts » rapportés à l'intérieur du rappel alimentaire de 24 heures. Cette intervention consistait d'abord à revoir avec chacune des participantes le relevé alimentaire qualitatif qu'elle venait de produire; ceci, afin de dégager de ce relevé tous les aliments du groupe « Viandes et substituts » consommés et d'obtenir, au besoin, des informations

complémentaires quant à la nature de ces aliments. Il s'agissait ensuite de préciser les quantités de « Viandes et substituts » consommées. À cette fin et selon les besoins, l'interviewer et les assistants de recherche interrogeaient les répondantes sur la composition des recettes employées et sur la présentation des aliments considérés. En vue de fournir aux participantes des points de repère visuels sur le plan quantitatif, ils utilisaient une tasse à mesurer et des modèles d'aliments, c'est-à-dire des reproductions en matière plastique de portions régulières de divers aliments du groupe « Viandes et substituts ». Il importe aussi de noter que l'interviewer et les trois assistants de recherche ont participé, avant ces collectes de données, à une formation en vue d'assurer une correspondance adéquate des évaluations alimentaires quantitatives effectuées au cours de la présente étude. Au terme de cette formation, une première cueillette de données réalisée auprès de cinq participantes a permis d'effectuer un test de fidélité inter-juges. Ce test, qui comportait dix évaluations quantitatives d'aliments du groupe « Viandes et substituts », a révélé un accord inter-juges tout à fait satisfaisant (.99).

Mesures des variables au « temps 1 ». Le questionnaire sur l'intention comportementale et ses déterminants a permis de mesurer l'intention comportementale, l'attitude, la norme sociale, la perception du contrôle comportemental ainsi que certaines variables exogènes. Chacune de ces mesures sera ci-après décrite.

Dans le cadre de cette étude, il s'agissait de mesurer *l'intention* de consommer à plusieurs repas chaque semaine au cours du prochain mois une catégorie spécifique de « Viandes et substituts », à savoir la viande, la volaille, le poisson ou les légumineuses. Cette mesure a été obtenue par la sommation de quatre items. Les trois premiers items

faisaient référence à la réalisation du comportement indiqué de la façon suivante : (a) *Au cours du prochain mois, vous avez l'intention de manger (une catégorie de « Viandes et substituts ») à plusieurs repas chaque semaine;* (b) *Au cours du prochain mois, vous êtes déterminé(e) à manger (une catégorie de « Viandes et substituts ») à plusieurs repas chaque semaine;* (c) *Au cours du prochain mois, vous allez manger (une catégorie de « Viandes et substituts ») à plusieurs repas chaque semaine.* Sur une échelle en sept points, allant de *totalelement en désaccord* (1) à *totalelement d'accord* (7), la participante devait indiquer son degré d'accord avec chacun des trois énoncés précédents. Pour répondre au dernier item, la répondante devait estimer ses chances d'avoir une telle consommation alimentaire sur une échelle comportant 10 intervalles, allant de *0 – 10 %* (1) à *90 – 100 %* (10). Le coefficient de consistance interne (alpha de Cronbach) de cette échelle s'élevait à .96.

Quant à *l'attitude*, elle a été mesurée tant de façon directe qu'indirecte. La mesure directe a été effectuée à l'aide de la technique d'échelonnement du différenciateur sémantique d'Osgood, Suci et Tannenbaum (1957). Relativement à cette technique, Valois, Godin et Desharnais (1991) notent que l'utilisation de cinq à dix paires d'adjectifs bipolaires est suffisante pour constituer le score total d'attitude. Sept échelles différentielles sémantiques en sept points ont ici été employées. Ainsi, après la question, *Pour vous, manger (une catégorie de « Viandes et substituts ») à plusieurs repas chaque semaine au cours du prochain mois, cela serait...*, les sept échelles suivantes étaient présentées : (a) *équilibré/déséquilibré*; (b) *délicieux/immangeable*; (c) *malsain/sain*; (d) *appétissant/repoussant*; (e) *fade/savoureux*; (f) *avantageux/nuisible*;

(g) *déplaisant/plaisant*. Il convient de relever que les échelles « b », « d », « e » et « g » correspondaient à la composante affective de l'attitude alors que les autres échelles faisaient plutôt référence à la dimension cognitive de cette variable. De plus, il est à noter que les échelles « a », « b », « d » et « f » ont dû être inversées préalablement au calcul de cette mesure. La somme des cotes obtenues constituait la mesure directe de l'attitude. Le coefficient de consistance interne (alpha de Cronbach) de la mesure directe de l'attitude s'élevait à .88. De façon plus spécifique, ce coefficient avait une valeur de .95 pour la composante affective et de .80, pour la dimension cognitive.

De plus, selon le modèle du comportement planifié (Ajzen, 1985, 1988, 1991), l'attitude à l'égard d'un comportement serait fonction des croyances relatives aux conséquences associées à l'exécution de ce comportement ainsi que de la valeur accordée à ces conséquences. Une mesure indirecte de l'attitude pourra ainsi être obtenue selon une échelle multiplicative : il s'agira d'effectuer la somme des produits relatifs à ces croyances et à leurs évaluations respectives. À l'intérieur de cette étude, la force des croyances quant aux conséquences associées à *la consommation d'une catégorie spécifique de « Viandes et substituts » à plusieurs repas chaque semaine au cours du prochain mois* a été mesurée au moyen d'une échelle bipolaire en sept points, allant de *extrêmement improbable* (-3) à *extrêmement probable* (+3). Cette mesure comprenait douze items correspondant à des avantages et à des désavantages liés à une telle consommation. Ainsi, après la question, *Si vous mangiez (une catégorie de « Viandes et substituts ») à plusieurs repas chaque semaine au cours du prochain mois, à quel point croyez-vous qu'il est probable ou improbable que cela...*, les douze items

suivants étaient présentés : (a) *serait bon pour votre santé*; (b) *vous permettrait, lors de ces repas, d'avoir des menus variés*; (c) *vous permettrait, lors de ces repas, d'avoir des mets savoureux*; (d) *risquerait de faire augmenter votre taux de cholestérol*; (e) *serait une bonne façon de satisfaire vos besoins en protéines*; (f) *exigerait, lors de ces repas, que vous consacriez beaucoup de temps à la préparation du mets principal*; (g) *pourrait vous faire engraisser*; (h) *vous donnerait de l'énergie*; (i) *pourrait vous occasionner des problèmes de digestion*; (j) *serait une bonne façon de satisfaire vos besoins en fer*; (k) *représenterait un apport élevé en matières grasses*; (l) *limiterait la variété des éléments nutritifs que vous consommez*. Ces douze items ont, tout de suite, été repris en vue d'évaluer l'importance accordée à ces conséquences. Une échelle bipolaire en sept points, allant de *extrêmement indésirable* (-3) à *extrêmement désirable* (+3), a alors été utilisée et les douze items ont, cette fois, été introduits par les termes *Pour vous...* Il est à noter que les échelles « d », « f », « g », « i », « k » et « l » ont dû être inversées afin d'effectuer le calcul de la mesure indirecte de l'attitude. Le coefficient de consistance interne (alpha de Cronbach) de cette mesure avait une valeur de .77.

Selon le modèle du comportement planifié (Ajzen, 1985, 1988, 1991), la norme sociale est fonction des croyances que possède l'individu selon lesquelles des personnes ou des groupes de personnes attendent un comportement donné de sa part de même que de sa motivation à se soumettre à ces attentes. Une mesure indirecte de la norme sociale pourra ainsi être obtenue selon une échelle multiplicative : il s'agira d'effectuer la somme des produits relatifs à ces croyances et à la motivation à agir en ce sens. Dans cette étude, la mesure des croyances normatives a été faite à l'aide d'une échelle

bipolaire en sept points, allant de *extrêmement improbable* (-3) à *extrêmement probable* (+3). Après la question, *À quel point croyez-vous qu'il est probable ou improbable que les personnes suivantes pensent que vous devriez manger (une catégorie de « Viandes et substituts ») à plusieurs repas chaque semaine au cours du prochain mois?*, dix items étaient présentés : (a) *les médecins*; (b) *votre partenaire*; (c) *les diététistes*; (d) *vos ami(e)s*; (e) *les éducateurs physiques*; (f) *votre famille en général (parents, frères et/ou sœurs)*; (g) *les végétariens*; (h) *les thérapeutes en médecines alternatives*; (i) *vos collègues d'études ou de travail*; (j) *les personnes de votre sexe*. Ensuite, après la question, *En ce qui a trait au fait de manger (une catégorie de « Viandes et substituts ») à plusieurs repas chaque semaine au cours du prochain mois, à quel point croyez-vous qu'il est probable ou improbable que vous soyez portés à agir dans le sens des attentes des personnes suivantes à votre égard?*, les dix items précédents étaient repris en vue d'évaluer la motivation à se soumettre à ces attentes. À cette fin, une échelle en sept points, allant de *extrêmement improbable* (1) à *extrêmement probable* (7) a été utilisée. Le coefficient de consistance interne (alpha de Cronbach) de la mesure indirecte de la norme sociale s'élevait à .85.

Quant à *la perception du contrôle comportemental*, elle a été mesurée tant de façon directe qu'indirecte. La mesure directe de ce construit a été effectuée à l'aide d'une échelle en sept points et elle comprenait trois items. Ces questions et leurs échelles respectives étaient ainsi formulées : (a) *Pour vous, manger (une catégorie de « Viandes et substituts ») à plusieurs repas chaque semaine au cours du prochain mois serait... : extrêmement difficile* (1) à *extrêmement facile* (7); (b) *Au cours du prochain*

mois, si vous le vouliez vous mangeriez (une catégorie de « Viandes et substituts ») à plusieurs repas chaque semaine : extrêmement improbable (1) à extrêmement probable (7); (c) Au cours du prochain mois, c'est vous-même qui prendrez la décision de manger (une catégorie de « Viandes et substituts ») : totalement en désaccord (1) à totalement d'accord (7). La somme des cotes indiquées constituait la mesure directe de la perception du contrôle comportemental. Le coefficient de consistance interne (alpha de Cronbach) de cette mesure avait une valeur de .68.

Tel que proposé par Ajzen et Madden (1986), la mesure indirecte de la perception du contrôle comportemental a consisté dans la sommation des valeurs attribuées aux différents facteurs susceptibles d'entraver la réalisation du comportement considéré. Cette mesure a été réalisée à l'aide d'une échelle en sept points, allant de *extrêmement improbable (1) à extrêmement probable (7)*. Elle comprenait quatre items : (a) *Vous manquerez du temps nécessaire pour cuisiner des mets à base de (une catégorie de « Viandes et substituts »);* (b) *Vous manquerez de l'argent nécessaire pour acheter (une catégorie de « Viandes et substituts ») aussi souvent que vous le voudriez;* (c) *Vous n'aurez pas assez de recettes pour apprêter les mets à base de (une catégorie de « Viandes et substituts ») de façon variée;* (d) *Vous devrez tenir compte dans le choix de vos menus des préférences alimentaires des gens avec qui vous mangerez.* Le coefficient de consistance interne (alpha de Cronbach) de la mesure indirecte de la perception du contrôle comportemental s'élevait à .66.

Il est à noter que les qualités métrologiques des différentes échelles de mesure, précédemment décrites, sont résumées au Tableau 9.

Tableau 9
Qualités métrologiques des échelles de mesure ^a

Échelle de mesure	Nombre d'items	Étendue	Alpha de Cronbach
Attitude directe	7	1 à 7	.88
Attitude indirecte	12	-9 à +9	.77
Norme sociale indirecte	10	-21 à +21	.85
Perception de contrôle directe	3	1 à 7	.68
Perception de contrôle indirecte	4	1 à 7	.66
Intention comportementale	4	4 à 31	.96

^a Questionnaire sur l'intention comportementale et ses déterminants

Enfin, au « temps 1 », des mesures ont aussi été effectuées relativement à certaines variables exogènes telles que l'âge, les études, le travail et le type d'alimentation (voir questionnaire, Appendice B).

Mesures des variables au « temps 2 ». Le questionnaire sur le comportement (voir Appendice D) a permis de mesurer la prise des « Viandes et substituts », chez les participantes, la veille de la cueillette de données et, aussi, d'estimer leur consommation de certains aliments de ce groupe au cours du dernier mois. Chacune de ces mesures sera ci-après décrite.

La mesure de la consommation des « Viandes et substituts » la veille de la cueillette de données a été effectuée à l'aide d'un rappel alimentaire de 24 heures où ont été précisées, puis additionnées, les portions d'aliments appartenant au groupe considéré. En vue de comparer les résultats qui seront dégagés avec ceux déjà obtenus

lors de l'Enquête québécoise sur la nutrition (Santé Québec, 1995), le même critère a été retenu afin de déterminer la grosseur d'une portion de « Viandes et substituts », à savoir un apport d'au moins 12 grammes de protéines. Ainsi, une portion équivaut à 60 g pour la viande, la volaille et le poisson; à 100 g, pour les viandes transformées; à 200 ml, pour les légumineuses et à 150 g, pour le tofu.

La consommation d'aliments du groupe « Viandes et substituts » au cours du dernier mois a été estimée à l'aide d'un questionnaire de fréquence de consommation de certains aliments de ce groupe. Les données recueillies ont permis d'établir la fréquence hebdomadaire moyenne de consommation de ces aliments durant le dernier mois. Ces dernières données ont servi à calculer un indice de consommation pour chacune des catégories de « Viandes et substituts » considérées. Ainsi, l'indice de consommation de la viande a été obtenu par la sommation des valeurs de fréquence hebdomadaire moyenne pour les items suivants : (1) *bœuf (steak, rôti)*; (2) *bœuf haché (hamburgers)*; (3) *bœuf (apprêté autrement)*; (4) *veau (côtelette, rôti)*; (5) *porc frais (côtelette, rôti)*; (6) *porc fumé (jambon)*; (7) *saucisse de porc ou à hot dog* et (8) *saucisson de bologne*. L'addition des valeurs de fréquence hebdomadaire moyenne pour les items (9) *volaille (frite)* et (10) *volaille (apprêtée autrement)* a donné l'indice de consommation de la volaille. Une telle addition pour les items (11) *poisson frit*, (12) *poisson (apprêté autrement)* et (13) *poisson (en conserve)* a fourni l'indice de consommation du poisson. Finalement, la sommation des valeurs de fréquence hebdomadaire moyenne pour les items (14) *fèves, pois secs ou autre légumineuse* et (15) *tofu* a permis d'obtenir l'indice de consommation des légumineuses.

Déroulement

Le recrutement des 430 participantes volontaires s'est étalé sur une période de quatre mois. Suite à leur recrutement, soit au « temps 1 », toutes ces personnes ont répondu de façon individuelle au questionnaire auto-administré sur l'intention comportementale et ses déterminants. Au « temps 2 », c'est-à-dire un mois plus tard, les participantes qui avaient accepté de répondre à un second questionnaire ont été rencontrées en groupe. Il est à noter que ces groupes étaient composés d'un maximum de 10 répondantes et qu'ils étaient formés en tenant compte des disponibilités des participantes.

Lors de la passation du second questionnaire, les consignes nécessaires étaient données à l'ensemble du groupe et ce, toujours par le même interviewer. Les répondantes devaient d'abord produire un relevé des choix d'aliments consommés durant le jour précédent. Lorsque ce relevé était complété, l'interviewer ou un assistant de recherche précisait avec chacune des répondantes les choix et les quantités de « Viandes et substituts » consommés. La passation de groupe reprenait ensuite pour répondre au questionnaire de fréquence de consommation de certains aliments du groupe « Viandes et substituts ». Des modèles d'aliments et une tasse à mesurer étaient utilisés en vue de fournir aux répondantes les points de repère visuels nécessaires pour cette cueillette de données.

Plan d'Analyse des Données

L'analyse des données a été faite à l'aide du logiciel SAS. Des analyses statistiques descriptives ont été effectuées relativement aux caractéristiques socio-démographiques des participantes, aux variables du modèle de référence et à la consommation d'aliments du groupe « Viandes et substituts ». Des analyses de régression multiple ont, ensuite, été réalisées afin de situer le poids relatif des différentes variables du modèle théorique quant à la prédiction de l'intention de consommer chacune des catégories de « Viandes et substituts » considérées, puis quant à cette consommation même.

Résultats

Ce chapitre porte sur les résultats des analyses de données effectuées en vue d'éprouver les trois hypothèses qui sous-tendent cette recherche. Il y aura d'abord présentation des résultats de l'analyse de fréquence qui a permis la mise à l'épreuve de la première hypothèse. Par la suite, relativement aux deux autres hypothèses de recherche, l'ensemble des résultats seront exposés en fonction de la séquence suivante : analyses descriptives (moyennes, écarts-types, corrélations), puis analyses de régression multiple.

Résultats relatifs à la Première Hypothèse de Recherche

L'énoncé de cette première hypothèse est le suivant : *En correspondance avec les résultats de l'Enquête québécoise sur la nutrition (Santé Québec, 1995), moins de 55 % des répondantes auront consommé, la veille de l'enquête, deux portions et plus d'aliments du groupe « Viandes et substituts ».*

Des rappels alimentaires de 24 heures ont été recueillis auprès de 153 répondantes. À l'intérieur de ces rappels, les grosseurs de portions des aliments du groupe « Viandes et substituts » ont été précisées puis additionnées en vue de connaître la consommation totale de ces aliments, chez ces participantes, la veille de la cueillette de données. Selon les résultats obtenus (voir Tableau 10), seulement 39.3 % des répondantes avaient consommé deux portions et plus d'aliments du groupe « Viandes et substituts » au cours de la période considérée. Ainsi, la majorité des participantes (60.7 %) avaient pris

Tableau 10

Répartition des participantes selon le nombre de portions de « Viandes et substituts » consommées la veille de la cueillette de données ($n = 153$)

Portion(s)	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage cumulé
0	9	5.9	5.9
> 0 à < 1	29	18.9	24.8
≥ 1 à < 2	55	35.9	60.7
≥ 2 à < 3	31	20.3	81.0
≥ 3 à < 4	22	14.4	95.4
≥ 4 à < 5	4	2.6	98.0
≥ 5	3	2.0	100.0

moins de deux portions de ces aliments la veille de la cueillette de données, et le quart des répondantes (24.8 %) en avaient consommé moins d'une portion. Il est à remarquer que 72.5 % de ces rappels alimentaires de 24 heures faisaient référence à des « jours de semaine », soit du lundi jusqu'au vendredi.

Il convient aussi de noter que, selon les données recueillies au « temps 1 », l'âge moyen de ce sous-échantillon composé de 153 répondantes était de 25.04 (± 4.94) ans. D'autre part, selon ces mêmes données, 72.5 % de ces participantes avaient terminé des études d'ordre collégial; 53.0 %, poursuivaient leurs études et 78.9 %, avaient un emploi (à temps complet, à temps partiel régulier ou occasionnel). Finalement, 129 (84.3 %) de ces répondantes avaient déclaré qu'elles ne suivaient pas de régime alimentaire et aucune de ces participantes n'avait indiqué qu'elle était végétarienne.

Les résultats obtenus valident donc la première hypothèse de recherche.

Résultats relatifs aux Deuxième et Troisième Hypothèses de Recherche

L'énoncé de la deuxième hypothèse est le suivant : *L'intention de consommer ou non des « Viandes et substituts » sera associée à l'attitude, à la norme sociale et à la perception du contrôle quant à cette consommation.*

Quant à la troisième hypothèse de recherche, elle est ainsi formulée : *L'intention comportementale et la perception de contraintes influenceront le comportement (consommation d'aliments du groupe « Viandes et substituts »).*

Il est à noter que le comportement auquel fait référence la troisième hypothèse de recherche est la consommation au cours du dernier mois d'aliments du groupe « Viandes et substituts ». Les données utilisées en vue d'éprouver cette hypothèse seront celles issues de la deuxième section de l'instrument de mesure du comportement, à savoir le questionnaire de fréquence de consommation de certains aliments du groupe « Viandes et substituts » (voir Appendice D).

Les résultats des différentes analyses relatives aux variables du modèle du comportement planifié (Ajzen, 1985, 1988, 1991), et ainsi aux deuxième et troisième hypothèses de recherche, seront ci-après exposés.

Analyses Descriptives

Le lecteur pourra trouver, au Tableau 11, la moyenne et l'écart-type pour chacune

Tableau 11

Moyenne et écart-type des différentes variables ($N = 430$)

Variable	Moyenne	Écart-type
Attitude indirecte ^a	1.99	1.65
Attitude directe ^b	4.97	0.97
composante affective ^b	4.88	1.26
composante cognitive ^b	5.10	0.89
Norme sociale indirecte ^c	3.45	3.96
Perception de contrôle indirecte ^b	3.83	1.23
Perception de contrôle directe ^b	4.78	1.26
Intention comportementale ^d	17.98	7.69
Comportement *		
consommation de**		
viande ¹	6.99	4.43
volaille ²	3.15	2.24
poisson ³	1.47	1.51
légumineuses ³	1.71	6.45
« Viandes et substituts »	13.32	7.98

^a Étendue = -9 à +9^b Étendue = +1 à +7^c Étendue = -21 à +21^d Étendue = +4 à +31* ($n = 153$)

** Les valeurs de consommation des différentes catégories de « Viandes et substituts » sont significativement différentes les unes des autres, $p < .05$, lorsqu'elles ne partagent pas les mêmes chiffres en indice supérieur (analyse de variance à mesures répétées).

des variables inhérentes au modèle du comportement planifié (Ajzen, 1985, 1988, 1991). Il est à noter que ces calculs portent sur l'ensemble des données recueillies quant aux variables prédictives du comportement ($N = 430$) et quant au comportement lui-même ($n = 153$). De façon générale, l'intention de consommer des catégories

spécifiques de « Viandes et substituts » s'avère moyennement importante (17.98 sur une échelle allant de +4 à +31) chez les répondantes. Quant à leur attitude, mesurée de façon directe, elle apparaît favorable à la consommation des aliments considérés (4.97 sur une échelle allant de +1 à +7) et ceci, tant en ce qui a trait à la composante affective (4.88) qu'à la dimension cognitive (5.10) de l'attitude. Toutefois, la mesure indirecte de l'attitude révèle que les croyances étudiées quant aux conséquences associées à une telle consommation alimentaire ainsi que l'importance accordée à ces conséquences favorisent faiblement ces prises d'aliments (1.99 sur une échelle allant de -9 à +9). Par ailleurs, la pression sociale perçue par les répondantes quant à la consommation de ces catégories de « Viandes et substituts » s'avère peu importante (3.45 sur une échelle allant de -21 à +21). En ce qui a trait à la perception de contrôle, la mesure indirecte révèle que les barrières quant à la prise alimentaire considérée semblent moyennement nombreuses (3.83 sur une échelle allant de +1 à +7) pour les répondantes. D'autre part, la mesure directe de cette dernière variable indique que les participantes perçoivent qu'elles possèdent un contrôle passablement important sur ce comportement (4.78 sur une échelle allant de +1 à +7). Finalement, quant au comportement lui-même, des valeurs de la consommation hebdomadaire moyenne au cours du dernier mois sont présentées pour l'ensemble des catégories de « Viandes et substituts » considérées ainsi que pour chacune d'entre elles. Les résultats obtenus révèlent que, chez ces répondantes, la consommation de la viande (6.99) aurait été supérieure à la prise de la volaille (3.15), du poisson (1.47) ou des légumineuses (1.71) durant la période indiquée.

Des analyses de corrélation ont été réalisées quant aux variables inhérentes au modèle du comportement planifié (Ajzen, 1985, 1988, 1991) et ce, relativement à l'intention comportementale (voir Tableaux 12, 14, 16, 18) puis au comportement lui-même (voir Tableaux 13, 15, 17, 19). De plus, en conformité avec la perspective préalablement adoptée pour la collecte des données, la mise en relation des variables étudiées a été effectuée en fonction de la consommation de chacune des catégories de « Viandes et substituts » considérées, soit la viande, la volaille, le poisson puis les légumineuses. Il convient d'ajouter que les analyses qui mettent en relation les variables prédictives du comportement, seulement, portent sur des sous-échantillons plus importants ($100 \leq n \leq 111$) que celles qui incluent la variable relative au comportement lui-même ($36 \leq n \leq 41$).

Selon les résultats des analyses qui prennent en compte un plus grand nombre de données ($100 \leq n \leq 111$), les mesures directes de la composante affective de l'attitude ($.65 \leq r \leq .74$, $p < .0001$) et de la perception de contrôle ($.73 \leq r \leq .80$, $p < .0001$) apparaissent fortement corrélées avec l'intention de consommer les différentes catégories de « Viandes et substituts » considérées. De même, la mesure directe de la composante affective de l'attitude ($.64 \leq r \leq .70$, $p < .0001$) présente une forte corrélation avec la perception de contrôle directe.

Quant aux résultats des analyses qui incluent les variables relatives au comportement et qui portent sur des sous-échantillons plus restreints ($36 \leq n \leq 41$), les fortes corrélations ci-devant notées demeurent élevées. Ces dernières analyses ont aussi permis de faire ressortir des relations « modérées à fortes » entre l'intention

Tableau 12
Intercorrélations entre les variables du modèle du comportement planifié,
relativement à l'intention de consommer de la viande ($n = 110$)

Variable	2	3	4	5	6	7
1. Attitude indirecte	.58 ^a	.67 ^a	.34 ^b	-.25 ^c	.44 ^a	.49 ^a
Attitude directe,						
2. composante affective		.62 ^a	.23 ^d	-.25 ^c	.70 ^a	.70 ^a
3. composante cognitive			.40 ^a	-.16 ^e	.41 ^a	.64 ^a
4. Norme sociale indirecte				-.16 ^e	.20 ^d	.31 ^b
5. Perception de contrôle indirecte					-.28 ^c	-.23 ^d
6. Perception de contrôle directe						.80 ^a
7. Intention, de consommer de la viande						
^a $p < .0001$	^b $p < .001$	^c $p < .01$	^d $p < .05$	^e non significative		

Tableau 13
Intercorrélations entre les variables du modèle du comportement planifié,
relativement à la consommation de la viande ($n = 36$)

Variable	2	3	4	5	6	7	8
1. Attitude indirecte	.47 ^c	.83 ^a	.59 ^b	-.17 ^e	.36 ^d	.49 ^c	.23 ^e
Attitude directe,							
2. composante affective		.71 ^a	.09 ^e	-.30 ^e	.60 ^a	.64 ^a	.33 ^d
3. composante cognitive			.59 ^b	-.35 ^d	.44 ^c	.68 ^a	.39 ^d
4. Norme sociale indirecte				-.21 ^e	-.01 ^e	.28 ^e	.19 ^e
5. Perception de contrôle indirecte					-.34 ^d	-.49 ^c	.08 ^e
6. Perception de contrôle directe						.76 ^a	.31 ^e
7. Intention comportementale							.41 ^c
8. Comportement, consommation de la viande							
^a $p < .0001$	^b $p < .001$	^c $p < .01$	^d $p < .05$	^e non significative			

Tableau 14
Intercorrélations entre les variables du modèle du comportement planifié,
relativement à l'intention de consommer de la volaille ($n = 100$)

Variable	2	3	4	5	6	7
1. Attitude indirecte	.43 ^a	.62 ^a	.51 ^a	-.37 ^b	.57 ^a	.57 ^a
Attitude directe,						
2. composante affective		.67 ^a	.28 ^c	-.23 ^d	.66 ^a	.65 ^a
3. composante cognitive			.48 ^a	-.35 ^b	.56 ^a	.66 ^a
4. Norme sociale indirecte				-.30 ^c	.40 ^a	.43 ^a
5. Perception de contrôle indirecte					-.50 ^a	-.42 ^a
6. Perception de contrôle directe						.79 ^a
7. Intention, de consommer de la volaille						
^a $p < .0001$	^b $p < .001$	^c $p < .01$	^d $p < .05$	^e non significative		

Tableau 15
Intercorrélations entre les variables du modèle du comportement planifié,
relativement à la consommation de la volaille ($n = 38$)

Variable	2	3	4	5	6	7	8
1. Attitude indirecte	.47 ^c	.65 ^a	.59 ^a	-.46 ^c	.59 ^a	.58 ^a	-.13 ^e
Attitude directe,							
2. composante affective		.70 ^a	.42 ^c	-.32 ^d	.60 ^a	.61 ^a	-.22 ^e
3. composante cognitive			.49 ^c	-.39 ^d	.50 ^b	.60 ^a	-.25 ^e
4. Norme sociale indirecte				-.27 ^e	-.40 ^c	.41 ^c	-.17 ^e
5. Perception de contrôle indirecte					-.59 ^a	-.56 ^b	-.06 ^e
6. Perception de contrôle directe						.81 ^a	.05 ^e
7. Intention comportementale							.18 ^e
8. Comportement, consommation de la volaille							
^a $p < .0001$	^b $p < .001$	^c $p < .01$	^d $p < .05$	^e non significative			

Tableau 16
Intercorrélations entre les variables du modèle du comportement planifié,
relativement à l'intention de consommer du poisson ($n = 109$)

Variable	2	3	4	5	6	7
1. Attitude indirecte	.45 ^a	.48 ^a	.30 ^b	-.29 ^c	.52 ^a	.49 ^a
Attitude directe,						
2. composante affective		.36 ^b	.12 ^e	.04 ^e	.69 ^a	.67 ^a
3. composante cognitive			.04 ^e	-.01 ^e	.29 ^c	.32 ^b
4. Norme sociale indirecte				-.11 ^e	.10 ^e	.23 ^d
5. Perception de contrôle indirecte					-.30 ^b	-.17 ^e
6. Perception de contrôle directe						.77 ^a
7. Intention, de consommer du poisson						
^a $p < .0001$	^b $p < .001$	^c $p < .01$	^d $p < .05$	^e non significative		

Tableau 17
Intercorrélations entre les variables du modèle du comportement planifié,
relativement à la consommation du poisson ($n = 41$)

Variable	2	3	4	5	6	7	8
1. Attitude indirecte	.40 ^c	.45 ^c	.22 ^e	-.16 ^e	.48 ^b	.40 ^c	.31 ^d
Attitude directe,							
2. composante affective		.23 ^e	.12 ^e	.26 ^e	.70 ^a	.67 ^a	.23 ^e
3. composante cognitive			-.17 ^e	.01 ^e	.28 ^e	.17 ^e	.15 ^e
4. Norme sociale indirecte				-.02 ^e	-.01 ^e	.04 ^e	.02 ^e
5. Perception de contrôle indirecte					-.13 ^e	-.10 ^e	-.20 ^e
6. Perception de contrôle directe						.82 ^a	.49 ^b
7. Intention comportementale							.56 ^b
8. Comportement, consommation de poisson							
^a $p < .0001$	^b $p < .001$	^c $p < .01$	^d $p < .05$	^e non significative			

Tableau 18
Intercorrélations entre les variables du modèle du comportement planifié,
relativement à l'intention de consommer des légumineuses ($n = 111$)

Variable	2	3	4	5	6	7
1. Attitude indirecte	.43 ^a	.16 ^e	.30 ^c	-.20 ^d	.26 ^c	.37 ^a
Attitude directe,						
2. composante affective		.41 ^a	.13 ^e	-.14 ^e	.64 ^a	.74 ^a
3. composante cognitive			-.05 ^e	-.15 ^e	.24 ^c	.18 ^e
4. Norme sociale indirecte				-.09 ^e	.14 ^e	.19 ^d
5. Perception de contrôle indirecte					-.32 ^b	-.27 ^c
6. Perception de contrôle directe						.73 ^a
7. Intention, de consommer des légumineuses						
^a $p < .0001$	^b $p < .001$	^c $p < .01$	^d $p < .05$	^e non significative		

Tableau 19
Intercorrélations entre les variables du modèle du comportement planifié,
relativement à la consommation de légumineuses ($n = 38$)

Variable	2	3	4	5	6	7	8
1. Attitude indirecte	.30 ^e	.16 ^e	.30 ^e	-.14 ^e	.16 ^e	.23 ^e	.35 ^d
Attitude directe,							
2. composante affective		.25 ^e	-.04 ^e	-.13 ^e	.56 ^b	.78 ^a	.42 ^c
3. composante cognitive			-.17 ^e	-.10 ^e	.14 ^e	.11 ^e	.12 ^e
4. Norme sociale indirecte				-.10 ^e	-.10 ^e	.14 ^e	.19 ^e
5. Perception de contrôle indirecte					-.34 ^d	-.30 ^c	-.41 ^c
6. Perception de contrôle directe						.61 ^a	.27 ^e
7. Intention comportementale							.57 ^b
8. Comportement, consommation de légumineuses							
^a $p < .0001$	^b $p < .001$	^c $p < .01$	^d $p < .05$	^e non significative			

comportementale et la consommation de certaines catégories de « Viandes et substituts » : $r = .41$ ($p < .01$), pour la viande; $r = .56$ ($p < .001$), pour le poisson; $r = .57$ ($p < .001$), pour les légumineuses (voir Tableaux 13, 17, 19).

Analyses de Régression Multiple

Prédiction de l'intention comportementale. Des analyses de régression multiple ont alors été effectuées en vue de déterminer le poids relatif des différentes variables du modèle du comportement planifié (Ajzen, 1985, 1988, 1991) quant à la prédiction de l'intention de consommer de la viande ($n = 110$), de la volaille ($n = 100$), du poisson ($n = 109$) ou des légumineuses ($n = 111$). Les Tableaux 20, 21, 22 et 23 présentent les résultats de ces analyses.

Selon ces résultats, les construits du modèle de référence permettent de prédire une large part de la variance de l'intention de consommer : de la viande, $R^2 = .77$ ($p < .0001$); de la volaille, $R^2 = .68$ ($p < .0001$); du poisson, $R^2 = .64$ ($p < .0001$); des légumineuses, $R^2 = .66$ ($p < .0001$). Parmi les construits de ce modèle, la perception de contrôle directe constitue le meilleur prédicteur de l'intention de consommer : de la viande, $\beta = .50$ ($p < .0001$); de la volaille, $\beta = .54$ ($p < .0001$); du poisson $\beta = .55$ ($p < .0001$). En ce qui a trait à l'intention de manger des légumineuses, le poids de régression de la composante affective de l'attitude, mesurée de façon directe, $\beta = .47$ ($p < .0001$), s'avère légèrement plus élevé que celui de la perception de contrôle directe, $\beta = .40$ ($p < .0001$). Il est à noter que la dimension affective de l'attitude,

Tableau 20
Régression multiple des variables indépendantes sur l'intention
de consommer de la viande ($n = 110$)

Variable	B	ET B	Bêta	<i>t</i>	<i>p</i>
Attitude indirecte	-.04	.02	-.13	-1.97	ns
Attitude directe,					
composante affective	.45	.13	.29	3.47	.001
composante cognitive	.82	.17	.33	4.73	.0001
Norme sociale indirecte	.01	.01	.04	.75	ns
Perception de contrôle indirecte	.02	.08	.01	.24	ns
Perception de contrôle directe	1.16	.16	.50	7.20	.0001
CONSTANTE	-17.78				

Note. $R^2 = .77$, $F(6, 100) = 60.68$, $p < .0001$

Tableau 21
Régression multiple des variables indépendantes sur l'intention
de consommer de la volaille ($n = 100$)

Variable	B	ET B	Bêta	<i>t</i>	<i>p</i>
Attitude indirecte	.02	.03	.05	.59	ns
Attitude directe,					
composante affective	.17	.16	.10	1.11	ns
composante cognitive	.56	.22	.24	2.59	.01
Norme sociale indirecte	.01	.01	.04	.63	ns
Perception de contrôle indirecte	-.02	.10	-.02	-.23	ns
Perception de contrôle directe	1.05	.18	.54	5.95	.0001
CONSTANTE	-8.68				

Note. $R^2 = .68$, $F(6, 93) = 36.34$, $p < .0001$

Tableau 22
Régression multiple des variables indépendantes sur l'intention
de consommer du poisson ($n = 109$)

Variable	B	ET B	Bêta	<i>t</i>	<i>p</i>
Attitude indirecte	-.01	.03	-.02	-.21	ns
Attitude directe,					
composante affective	.29	.11	.22	2.51	.01
composante cognitive	.45	.21	.16	2.19	.05
Norme sociale indirecte	.02	.01	.09	1.50	ns
Perception de contrôle indirecte	.03	.10	.02	.35	ns
Perception de contrôle directe	1.02	.17	.55	5.86	.0001
CONSTANTE	-11.74				

Note. $R^2 = .64$, $F(6, 99) = 31.61$, $p < .0001$

Tableau 23
Régression multiple des variables indépendantes sur l'intention
de consommer des légumineuses ($n = 111$)

Variable	B	ET B	Bêta	<i>t</i>	<i>p</i>
Attitude indirecte	.01	.02	.03	.44	ns
Attitude directe,					
composante affective	.71	.12	.47	5.93	.0001
composante cognitive	.03	.23	.01	.14	ns
Norme sociale indirecte	.01	.01	.04	.69	ns
Perception de contrôle indirecte	-.11	.10	-.07	-1.08	ns
Perception de contrôle directe	.78	.15	.40	5.22	.0001
CONSTANTE	-6.60				

Note. $R^2 = .66$, $F(6, 98) = 34.20$, $p < .0001$

mesurée directement, présente aussi un lien significatif avec l'intention de consommer de la viande, $\beta = .29$ ($p < .001$), et avec celle de manger du poisson, $\beta = .22$ ($p < .01$). Finalement, la composante cognitive de l'attitude, mesurée de façon directe, apparaît liée de façon significative avec l'intention de consommer : de la viande, $\beta = .33$ ($p < .0001$); de la volaille, $\beta = .24$ ($p < .01$); du poisson, $\beta = .16$ ($p < .05$).

Ainsi, les résultats obtenus valident partiellement la deuxième hypothèse de recherche. L'intention de consommer une catégorie de « Viandes et substituts » n'apparaît pas associée à la norme sociale. Par contre, la perception de contrôle directe ainsi que les composantes, affective ou cognitive, de l'attitude directe permettent de prédire l'intention de consommer chacune des catégories de « Viandes et substituts » considérées dans la présente étude.

Prédiction du comportement. En vue d'éprouver la troisième hypothèse de recherche, de nouvelles analyses de régression multiple ont été effectuées relativement à la prédiction du comportement, à savoir la consommation de chacune des catégories de « Viandes et substituts » considérées (voir Tableaux 24, 25, 26, 27). Conformément à cette dernière hypothèse, les variables indépendantes retenues dans ces analyses sont l'intention de consommer chacune des catégories de « Viandes et substituts » ainsi que la perception de contrôle correspondante. Il convient toutefois de préciser que la mesure indirecte de la perception de contrôle, plutôt que la mesure directe, a été utilisée à l'intérieur de ces analyses. Ce choix a été fait en raison de la forte corrélation relevée entre l'intention de consommer chacune des catégories de « Viandes et substituts » et la

Tableau 24

Régression multiple des variables indépendantes sur le comportement,
soit la consommation de la viande ($n = 36$)

Variable	B	ET B	Bêta	<i>t</i>	<i>p</i>
Perception de contrôle indirecte	.48	.22	.36	2.15	.05
Intention comportementale	.43	.12	.59	3.49	.001
CONSTANTE	-8.36				

Note. $R^2 = .23$, $F(2, 33) = 6.21$, $p < .01$

Tableau 25

Régression multiple des variables indépendantes sur le comportement,
soit la consommation de la volaille ($n = 38$)

Variable	B	ET B	Bêta	<i>t</i>	<i>p</i>
Perception de contrôle indirecte	.03	.10	.06	.29	n.s.
Intention comportementale	.07	.06	.21	1.07	n.s.
CONSTANTE	1.36				

Note. $R^2 = -.02$, $F(2, 35) = .64$, n.s.

Tableau 26

Régression multiple des variables indépendantes sur le comportement,
soit la consommation du poisson ($n = 41$)

Variable	B	ET B	Bêta	<i>t</i>	<i>p</i>
Perception de contrôle indirecte	-.05	.05	-.14	-1.06	n.s.
Intention comportementale	.12	.03	.54	4.07	.001
CONSTANTE	.62				

Note. $R^2 = .30$, $F(2, 38) = 9.39$, $p < .001$

Tableau 27

Régression multiple des variables indépendantes sur le comportement,
soit la consommation des légumineuses ($n = 38$)

Variable	B	ET B	Bêta	<i>t</i>	<i>p</i>
Perception de contrôle indirecte	-.08	.04	-.26	-1.89	n.s.
Intention comportementale	.10	.03	.50	3.59	.001
CONSTANTE	.93				

Note. $R^2 = .36$, $F(2, 35) = 11.28$, $p < .001$

perception de contrôle directe correspondante : $r = .76$ ($p < .0001$), pour la viande; $r = .81$ ($p < .0001$), pour la volaille; $r = .82$ ($p < .0001$), pour le poisson; $r = .61$, ($p < .0001$), pour les légumineuses (voir Tableaux 13, 15, 17, 19).

Il convient ici de relever que, malgré la petite taille des sous-échantillons ($36 \leq n \leq 41$) considérés dans les analyses relatives à la prédiction du comportement, seule la consommation de la volaille est apparue non statistiquement liée aux variables indépendantes retenues. Ainsi, ces dernières variables prédisent une part appréciable et non négligeable de la variance de la consommation : de la viande, $R^2 = .23$ ($p < .01$); du poisson, $R^2 = .30$ ($p < .001$); des légumineuses, $R^2 = .36$ ($p < .001$). De fait, l'intention comportementale influence la consommation : de la viande, $\beta = .59$ ($p < .001$); du poisson, $\beta = .54$ ($p < .001$); des légumineuses, $\beta = .50$ ($p < .001$). En ce qui a trait à la prise de la viande, la perception de contrôle indirecte constitue un second prédicteur dont le poids de régression, $.36$ ($p < .05$), est cependant moindre que celui déjà relevé pour l'intention comportementale, $.59$ ($p < .001$). Il est à noter que le coefficient de régression obtenu quant à la perception de contrôle indirecte s'avère de valeur positive; cet élément sera considéré à l'intérieur de la discussion.

Les résultats obtenus valident donc partiellement la troisième hypothèse de recherche. La consommation de la viande est influencée par l'intention comportementale et par la perception de contraintes. La consommation du poisson et la prise des légumineuses sont prédites par l'intention comportementale. La consommation de la volaille ne paraît pas influencée par les variables indépendantes considérées.

Discussion

Dans ce chapitre, les résultats de la présente recherche seront mis en relation avec les éléments théoriques préalablement exposés et des tentatives d'explication, d'ordre méthodologique et autres, seront présentées quant aux différences relevées. Cette mise en perspective des résultats sera effectuée par rapport à chacune des hypothèses formulées dans cette étude.

Résultats relatifs à la Première Hypothèse de Recherche

L'énoncé de cette première hypothèse est le suivant : *En correspondance avec les résultats de l'Enquête québécoise sur la nutrition (Santé Québec, 1995), moins de 55 % des répondantes auront consommé, la veille de l'enquête, deux portions et plus d'aliments du groupe « Viandes et substituts ».*

Selon les données recueillies lors de l'Enquête québécoise sur la nutrition (Santé Québec, 1995), 51.6 % des femmes de 18-34 ans avaient consommé deux portions et plus d'aliments du groupe « Viandes et substituts » la veille de la cueillette de données. Les résultats obtenus dans la présente étude indiquent que 39.3 % des répondantes avaient pris deux portions et plus d'aliments de ce groupe le jour précédant la collecte de données.

Il convient de rappeler que les données de l'Enquête québécoise sur la nutrition ont été recueillies en 1990, année de la publication des recommandations nutritionnelles à l'intention des Canadiens (voir Tableau 1). Ces dernières recommandations visent,

entre autres, une diminution de la consommation de lipides et de graisses saturées ainsi qu'une augmentation de la prise de glucides complexes et de fibres. Ainsi, au Québec comme ailleurs au Canada, les messages éducatifs adressés à la population depuis 1990 ont, surtout, cherché à soutenir la prise des fruits, des légumes, des produits céréaliers à grains entiers ainsi que des légumineuses. En ce qui concerne la viande, la volaille et le poisson, les messages d'éducation en nutrition ont souligné l'importance d'opter pour des choix d'aliments plus maigres, mais il a été peu question de la teneur en fer facilement absorbable de ces aliments et de la quantité de « Viandes et substituts » qui devrait être journalièrement consommée en vue de satisfaire les besoins nutritionnels de l'organisme. D'où, il apparaît plausible qu'une cueillette de données effectuée en l'an 2000 révèle une diminution dans la proportion des répondantes qui auraient consommé deux portions et plus de « Viandes et substituts » par jour, soit la quantité recommandée sur le plan nutritionnel.

D'autre part, il importe de noter que cette étude a été réalisée auprès d'un échantillon non aléatoire de la population cible, à savoir les femmes de 18-34 ans qui résident en Mauricie. Toutefois, des rappels alimentaires de 24 heures ont été recueillis auprès de 153 répondantes dont l'âge moyen est de 25.04 (± 4.94) ans et ce groupe s'avère diversifié quant aux autres caractéristiques socio-démographiques considérées. De plus, selon les données obtenues au « temps 1 », la très grande majorité de ces répondantes (84.3 %) ne considéraient pas qu'elles étaient « au régime » et la majeure partie (72.5 %) des rappels alimentaires de 24 heures recueillis font référence à des jours où l'alimentation risque moins d'être irrégulière, soit du lundi au vendredi. Ainsi, bien

que les résultats obtenus ne puissent être généralisés, les éléments qui précèdent en légitiment une certaine prise en compte.

Les résultats obtenus confirment donc la première hypothèse de recherche. De plus, ils constituent un indice valable quant à la pertinence actuelle de l'élaboration d'un programme d'éducation en nutrition destiné à soutenir la consommation des « Viandes et substituts », chez les femmes de 18-34 ans qui résident en Mauricie.

Résultats relatifs à la Deuxième Hypothèse de Recherche

L'énoncé de cette deuxième hypothèse est le suivant : *L'intention de consommer ou non des « Viandes et substituts » sera associée à l'attitude, à la norme sociale et à la perception du contrôle quant à cette consommation.*

Les résultats des analyses relatives à l'intention de consommer chacune des catégories de « Viandes et substituts » présentent des points communs importants. Les construits du modèle du comportement planifié (Ajzen, 1985, 1988, 1991) permettent de prédire une large part de l'intention consommer de la viande, de la volaille, du poisson et des légumineuses ($R^2 = .64$ à $.77$, $p < .0001$). Toutefois, pour ces différentes catégories de « Viandes et substituts », aucun lien significatif ($p < .05$) n'a pu être dégagé entre la norme sociale et l'intention de consommer ces aliments. À ce propos, il apparaît approprié de relever qu'à l'intérieur des études scientifiques repérées (voir page 3), lorsqu'une relation significative a été dégagée entre la norme sociale et l'intention d'adopter un comportement, ce dernier correspondait à un changement d'habitudes alimentaires : manger moins de gras, consommer moins de sucre, etc. Dans la présente

étude, le comportement considéré ne faisait pas référence à un changement d'habitudes alimentaires. Il y a donc lieu de se demander si cet élément pourrait être en cause dans les résultats obtenus. Si cette étude avait porté, non pas sur la prise des « Viandes et substituts », mais plutôt sur l'augmentation de la consommation de la viande, de la volaille et du poisson maigres ou encore des légumineuses, quels en auraient été les résultats? La norme sociale se serait-elle avérée un meilleur prédicteur de l'intention comportementale? L'exploration de ces questions pourrait produire des résultats utiles en matière d'éducation en nutrition.

Par ailleurs, selon les résultats obtenus dans la présente étude, la mesure directe de l'attitude permet, quant à elle, de prédire l'intention de consommer chacune des catégories de « Viandes et substituts » considérées. Grâce à la prise en compte des dimensions affective et cognitive de l'attitude à l'intérieur des analyses de régression multiple, des informations supplémentaires d'intérêt ont pu être dégagées. Les composantes affective et cognitive de l'attitude ont permis de prédire l'intention de consommer de la viande et du poisson; la dimension cognitive a présenté un lien significatif avec l'intention de prendre de la volaille tandis que la composante affective s'est avérée le meilleur prédicteur de l'intention de consommer des légumineuses. D'où, les messages éducatifs visant l'augmentation de la consommation des catégories de « Viandes et substituts » considérées devraient, certes, faire ressortir les bénéfices susceptibles d'être associés à la prise d'une quantité suffisante de ces aliments mais ils gagneraient à souligner, aussi, leurs qualités organoleptiques et ce, surtout par rapport aux légumineuses.

Quant au construit qui distingue la théorie du comportement planifié (Ajzen, 1985, 1988, 1991) de celle de l'action raisonnée (Fishbein & Ajzen, 1975), soit la perception du contrôle comportemental, sa mesure directe s'est révélée constituer le meilleur prédicteur de l'intention de consommer de la viande, de la volaille et du poisson ainsi qu'un prédicteur de l'intention de manger des légumineuses. Ainsi, les résultats obtenus dans la présente étude font ressortir l'utilité de la théorie du comportement planifié (Ajzen, 1985, 1988, 1991) quant à l'identification des déterminants de l'intention de consommer les différentes catégories de « Viandes et substituts » considérées. De plus, selon ces résultats, il apparaîtrait particulièrement approprié de mettre l'accent sur les ressources et sur les opportunités susceptibles d'accroître la perception du contrôle quant à la prise de ces aliments, à l'intérieur d'un programme d'éducation en nutrition destiné à soutenir leur consommation.

Les résultats obtenus valident donc partiellement la deuxième hypothèse de recherche et ils fournissent des renseignements d'importance en vue d'orienter adéquatement une démarche d'éducation en nutrition sur le thème correspondant.

Résultats relatifs à la Troisième Hypothèse de Recherche

L'énoncé de cette troisième hypothèse est le suivant : *L'intention comportementale et la perception de contraintes influenceront le comportement (consommation d'aliments du groupe « Viandes et substituts »).*

Il convient d'abord de rappeler que les analyses relatives à la prédiction du comportement ont porté uniquement sur des sous-échantillons de taille restreinte :

$n = 36$, pour la viande; $n = 38$, pour la volaille; $n = 41$, pour le poisson; $n = 38$, pour les légumineuses. Conséquemment, les résultats provenant de ces analyses doivent être interprétés avec une prudence particulière.

Selon les résultats issus de ces dernières analyses, les variables indépendantes considérées ont permis de prédire une proportion appréciable et non négligeable de la variance de la consommation de plusieurs catégories de « Viandes et substituts » : 23 %, quant à la viande; 30 %, quant au poisson; 36 %, quant aux légumineuses. Les variables indépendantes retenues n'ont cependant pas permis de prédire la consommation de la volaille. La petite taille de sous-échantillon considéré ($n = 38$) a pu contribuer à l'obtention d'un tel résultat. Néanmoins, il importe de remarquer que l'instrument de mesure utilisé comprenait huit items portant sur la consommation de la viande; deux, sur celle de la volaille; trois, sur celle du poisson; deux, sur celle des légumineuses. La dinde et le poulet constituent des aliments, de consommation courante, aux formes de présentation et d'utilisation diversifiées; d'où, il apparaît possible que l'emploi de deux questions générales, seulement, n'ait pas permis de cerner adéquatement la consommation de la volaille. Ainsi, l'échelle de mesure utilisée pourrait, elle aussi, être en cause quant aux résultats obtenus relativement à la prédiction de la consommation de la volaille.

Par ailleurs, les résultats obtenus indiquent que l'intention comportementale influence la prise de la viande, du poisson et des légumineuses. Il faut toutefois convenir que les valeurs des coefficients de détermination déjà présentées ne s'avèrent jamais très élevées ($R^2 = .23$ à $.36$, $p < .01$). Conséquemment, dans une perspective

d'éducation en nutrition, il pourrait s'avérer avantageux d'étudier la consommation des « Viandes et substituts » à l'aide, non seulement de la théorie du comportement planifié (Ajzen, 1985, 1988, 1991), mais aussi du modèle transthéorique (Prochaska & DiClemente, 1982, 1983). Ce dernier permet, entre autres, de considérer l'adoption d'un comportement en fonction de cinq stades de changement, déterminés selon l'évolution de l'intention comportementale et de son actualisation. Dans le premier stade (« pré-contemplation ») et dans le dernier (maintien), l'intention comportementale apparaît particulièrement cristallisée; elle pourrait alors constituer un meilleur prédicteur du comportement que dans les autres stades où elle se révèle moins définie. Une telle exploration pourrait permettre de cerner, de façon encore plus précise, les déterminants de la consommation des « Viandes et substituts ».

Finalement, en ce qui a trait à la mesure indirecte de la perception du contrôle comportemental, elle s'est avérée significativement liée à la consommation de la viande. Il convient de remarquer que le coefficient de régression obtenu pour cette dernière mesure a une valeur positive ($\beta = .36, p < .05$). Ce résultat peut sembler paradoxal à prime abord. Toutefois, il tient sans doute au fait que plusieurs items de la mesure comportementale portaient sur des choix de viande qui constituent souvent des « solutions aux barrières » relatives au manque de recettes, de temps et d'argent : *bœuf haché (hamburgers); porc fumé (jambon); saucisse de porc ou à hot dog; saucisson de bologne*.

Les résultats obtenus valident donc partiellement la troisième hypothèse formulée

dans cette étude; ils suggèrent aussi de nouvelles pistes de recherche en matière d'éducation en nutrition.

Limites de l'Étude

Tel que relevé précédemment, l'échantillon auprès duquel cette étude a été réalisé n'est pas représentatif de la population cible, à savoir les femmes de 18-34 ans qui résident en Mauricie. En ce qui a trait aux analyses effectuées relativement aux première et deuxième hypothèses de recherche, les différents sous-échantillons considérés s'avéraient tout de même intéressants quant à leur taille et à la diversité des caractéristiques socio-démographiques des participantes. Par contre, les analyses réalisées quant à la troisième hypothèse de recherche ont pris en compte uniquement des sous-échantillons de taille restreinte ($n = 36$ à 41); la portée de ces derniers résultats s'en trouve conséquemment plus limitée.

D'autre part, il importe de noter que l'instrument de mesure du comportement, relatif à la troisième hypothèse de recherche, requerrait que la répondante fasse appel à sa mémoire en vue d'indiquer la fréquence à laquelle elle avait pris des portions de viande, de volaille, de poisson et de légumineuses correspondant à celles des modèles d'aliments présentés. La justesse des réponses obtenues a sans doute varié selon les répondantes, c'est-à-dire en fonction de leur capacité personnelle de rappel et d'évaluation des quantités consommées. De plus, à l'intérieur du même instrument de mesure, le petit nombre et la généralité des questions portant sur la consommation de la volaille a pu, tel que noté précédemment, rendre particulièrement difficile l'évaluation

de cette prise alimentaire. Des relevés de pesée des « Viandes et substituts » consommés, effectués pendant un ou deux jours chaque semaine durant un mois, procureraient une mesure plus exacte du comportement étudié et, conséquemment, permettraient d'obtenir des résultats d'analyses de prédiction du comportement plus fiables. Il convient cependant de noter que la réalisation d'une telle étude, auprès d'un nombre important de répondantes, nécessiterait des ressources financières appréciables.

Les limites inhérentes à la présente recherche sont, surtout, relatives aux mesures de fréquence de consommation alimentaire ainsi qu'aux analyses effectuées par rapport à la troisième hypothèse. Il serait donc souhaitable qu'une nouvelle étude portant sur la prédiction du comportement, à savoir la consommation de certaines catégories de « Viandes et substituts », soit réalisée auprès d'un plus grand nombre de répondantes au moyen d'un instrument de mesure du comportement alimentaire plus précis. De plus, dans cette étude, la consommation des « Viandes et substituts » pourrait être considérée à l'aide tant de la théorie du comportement planifié (Ajzen, 1985, 1988, 1991) que du modèle transthéorique (Prochaska & DiClemente, 1982, 1983).

Conclusion

Une faible consommation d'aliments du groupe « Viandes et substituts » rend difficile la satisfaction des besoins nutritionnels en fer et ce, surtout chez les femmes préménopausées puisque celles-ci ont des besoins particulièrement élevés en ce nutriment. Sur ce plan, les résultats de la présente étude ne s'avèrent pas rassurants. La majorité des relevés alimentaires de 24 heures, recueillis auprès de répondantes de 18-34 ans de la Mauricie ($n = 153$), ne comportaient pas la quantité journalière minimale de « Viandes et substituts » recommandée dans *Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement* (Santé et Bien-être social Canada, 1992). Il convient de rappeler que ces résultats ne sauraient être généralisés mais qu'ils constituent, tout de même, un indice valable quant à la pertinence d'un programme d'éducation en nutrition destiné à soutenir cette consommation alimentaire chez les femmes de 18-34 ans de la Mauricie.

D'autre part, la théorie du comportement planifié a permis, dans cette étude prospective, d'identifier différents déterminants quant à l'intention de consommer de la viande, de la volaille, du poisson et des légumineuses et quant à la consommation même de ces catégories d'aliments, sauf la volaille. Les déterminants dégagés pourraient être pris en compte dans l'élaboration du programme d'éducation en nutrition ci-dessus mentionné; ceci, en vue de favoriser la réalisation d'interventions éducatives appropriées en vue de soutenir cette prise d'aliments chez la population cible.

Toutefois, il serait souhaitable qu'une nouvelle étude prospective soit entreprise

afin de parvenir à une identification plus fine des déterminants de la consommation de chacune des catégories de « Viandes et substituts » considérées. Divers aspects méthodologiques dont il faudrait tenir compte, pour ce faire, ont déjà été relevés. De plus, tel que noté précédemment, il apparaîtrait avantageux d'étudier l'intention comportementale et ce comportement à l'aide de deux cadres conceptuels utilisés de façon complémentaire, à savoir la théorie du comportement planifié (Ajzen, 1985, 1988, 1991) et le modèle transthéorique (Prochaska & DiClemente, 1982, 1983).

Références

- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In J. Kuhl, & J. Beckmann (eds), *Action-control: From cognition to behavior* (pp.11-39). Heidelberg: Springer.
- Ajzen, I. (1988). *Attitudes, personality, and behavior*. Chigago: Dorsey Press.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Ajzen, I., & Madden, T. J. (1986). Prediction of goal-directed behavior: Attitudes, intentions, and perceived behavioral control. *Journal of Experimental Social Psychology*, 22, 453-474.
- Ajzen, I., & Timko, C. (1986). Correspondence between health attitudes and behavior. *Basic and Applied Social Psychology*, 7, 259-276.
- Anderson, A. S., & Shepherd, R. (1989). Beliefs and attitudes toward «healthier eating» among women attending maternity hospital. *Journal of Nutrition Education*, 21, 208-213.
- Beale, D. A., & Manstead, A. S. R. (1991). Predicting mothers' intentions to limit frequency of infants' sugar intake: Testing the theory of planned behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 21, 409-431.
- Bertrand, L. (1996). L'Enquête québécoise sur la nutrition : Des messages à réviser. *Rapport*, 11, 4-5.
- Björn-Rasmussen, E., & Hallberg, L. (1979). Effect of animal proteins on the absorption of food iron in man. *Nutrition and Metabolism*, 23, 192-202.
- Bostick, R., Potter, J., Kushi, L., Sellers, A., Steinmetz, D. R., McKenzie, D. R., Gapstur, S. M., & Folsom, A. R. (1994). Sugar, meat, and fat intake and non-dietary risk factors for colon cancer incidence in Iowa women (United States). *Cancer Causes and Control*, 5, 38-52.

- Brussaard, J. H., Brants, H. A. M., Bouman, M., & Löwik, M. R. H. (1997). Iron intake and iron status among adults in the Netherlands. *European Journal of Clinical Nutrition*, 51, S51-S58.
- Byers, T. (2000). Diet, colorectal adenomas and colorectal cancer. *The New England Journal of Medicine*, 342, 1206-1207.
- Chaiken, S., & Pliner, P. (1987). Women, but not men, are what they eat: the effect of meal size and gender on perceived femininity and masculinity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 13, 166-176.
- Conner, M., & Norman, P. (1996a). Body weight and shape control: Examining component behaviours. *Appetite*, 27, 135-150.
- Conner, M., & Norman, P. (1996b). *Predicting health behavior*. Buckingham: Open University Press.
- Conseil canadien de la distribution alimentaire et Food Marketing Institute (1995). *Tendances canadiennes-Sondage sur les achats des consommateurs*.
- Cook, J. D., & Lynch, S. R. (1986). The liabilities of iron deficiency. *Blood*, 68, 803-809.
- Counihan, C. M. (1992). Food rules in the United States: individualism, control, and hierarchy. *Anthropological Quarterly*, 65, 55-66.
- D'Amours, Y. (1990). *Le point sur l'alimentation et la santé*. Boucherville : Gaëtan Morin.
- Dennison, C. M., & Shepherd, R. (1995). Adolescent food choice: an application of the theory of planned behaviour. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 8, 9-23.
- Doll, R., & Peto, R. (1981). The causes of cancer: quantitative estimates of avoidable risks of cancer in the United States today. *Journal of National Cancer Institute*, 66, 1191-1308.
- Dwyer, J. T. (1988). Health aspects of vegetarian diets. *American Journal of Clinical Nutrition*, 48, 712-738.

- Elmstahl, S., Holmqvist, O., Gullberg, B., Johansson, U., & Berglund, G. (1999). Dietary patterns in high and low consumers of meat in a Swedish cohort study. *Appetite*, 32, 191-206.
- Fairbanks, V. F. (1994). Iron in medicine and nutrition. In M. E. Shils, J. A. Olson, & M. Shike (eds), *Modern nutrition in health and disease* (pp. 185-213). Baltimore: Williams & Wilkins.
- Fairweather-Tait, S. (1993). Minerals: Iron. *International Journal for Vitamin and Nutrition Research*, 63, 296-301.
- Feunekes, G. I. J., Van Staveren, W. A., De Vries, J. H. M., Burema, J., & Hautvast, J. G. A. J. (1993). Relative and biomarker-based validity of a food-frequency questionnaire estimating intake of fats and cholesterol. *American Journal of Clinical Nutrition*, 58, 489-496.
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention, and behavior: An introduction to theory and research*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Flynn, M. A., Naumann, H. D., Nolph, G. B., Krause, G., & Eilersieck, M. (1982). Dietary « meats » and serum lipids. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 35, 935-942.
- Frank, E., Winkleby, M., Fortmann, S., & Farquhar, J. W. (1993). Cardiovascular disease risk factors: Improvements in knowledge and behavior in the 1980s. *American Journal of Public Health*, 83, 590-593.
- Fraser, G. E., Welch, A., Luben, R., Bingham, S. A., & Day, N. E. (2000). The effect of age, sex, and education on food consumption of a middle-aged English cohort—EPIC in East Anglia. *Preventive Medicine*, 30, 26-34.
- Galan, P., Yoon, H.-C., Preziosi, P., Viteri, F., Valeix, P., Fieux, B., Briançon, S., Malvy, D., Roussel, A.-M., Favier, A., & Hercberg, S. (1998). Determining factors in the iron status of adult women in the SU.VI.MAX study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 52, 383-388.
- Georgiou, C. C., Betts, N. M., Hoerr, S. L., Keim, K., Peters, P. K., Stewart, B., & Voichick, J. (1997). Among young adults, college students and graduates practiced more healthful habits and more healthful food choices than did nonstudents. *Journal of the American Dietetic Association*, 97, 754-759.

- Germov, J., & Williams, L. (1996). Sexual division of dieting: women's voices. *Sociological Review*, 44, 630-647.
- Gibson, R. S., Martinez, O., MacDonald, C. (1984). Available dietary iron intakes of a selected sample of pre- and postmenopausal canadian women. *Nutrition Research*, 4, 315-323.
- Giles, M., & Cairns, E. (1995). Blood donation and Ajzen's theory of planned behaviour: An examination of perceived behavioural control. *British Journal of Social Psychology*, 34, 173-188.
- Giovanucci, E., Rimm, E. B., Stampfer, M. J., Colditz, G. A., Ascherio, A., & Willett, W. C. (1994). Intake of fat, meat and fiber in relation to risk of colon cancer in man. *Cancer Research*, 54, 2390-2397.
- Gizis, F. C. (1992). Nutrition in women across the life span. *Nursing Clinics of North America*, 27, 971-982.
- Glassner, B. (1989). Fitness and the postmodern self. *Journal of Health and Social Behavior*, 30, 180-191.
- Godin, G. (1991). L'éducation pour la santé : les fondements psychosociaux de la définition des messages éducatifs. *Sciences sociales et santé*, IX, 67-94.
- Godin, G. (1994). Theories of reasoned action and planned behavior: usefulness for exercise promotion. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26, 1391-1394.
- Godin, G., Savard, J., Kok, G., Fortin, C., & Boyer, R. (1996). HIV seropositive gay men: understanding adoption of safe sexual practices. *AIDS Education and Prevention*, 8, 529-545.
- Godin, G., Valois, P., Lepage, L., & Desharnais, R. (1992). Predictors of smoking behaviour: an application of Ajzen's theory of planned behaviour. *British Journal of Addiction*, 87, 1335-1343.
- Goldbohm, A., van den Brandt, P., van't Veer, P., Brants, H., Dorant, E., Sturmans, F., & Hermus, R. (1994). A prospective cohort study on the relation between meat consumption and the risk of colon cancer. *Cancer Research*, 54, 718-723.

- Grogan, S. C., Bell, R., & Conner, M. (1997). Eating sweet snacks: Gender differences in attitudes and behaviour. *Appetite*, 28, 19-31.
- Hallberg, L., Hulthén, L., Bengtsson, C., Lapidus, L., & Lindstedt, G. (1995). Iron balance in menstruating women. *European Journal of Clinical Nutrition*, 49, 200-207.
- Harnack, L., Block, G., Subar, A., Lane, S., & Brand, R. (1997). Association of cancer prevention-related nutrition knowledge, beliefs, and attitudes to cancer prevention dietary behavior. *Journal of the American Dietetic Association*, 97, 957-965.
- Hercberg, S., Galan, P., Soustre, Y., Dop, M. C., Devanlay, M., & Dupin, H. (1985). Effects of iron supplementation on serum ferritin and other hematological indices of iron status in menstruating women. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 29, 232-238.
- Hercberg, S., Soustre, Y., Galan, P., Berthier, A. M., Suquet, J. P., & Dupin, H. (1984). Apports alimentaires en fer dans une population de femmes françaises en âge de procréer. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 28, 77-84.
- Hinton, P. S., Giordano, C., Brownlie, T., & Haas, J. D. (2000). Iron supplementation improves endurance after training in iron-depleted, nonanemic women. *Journal of Applied Physiology*, 88, 1103-1111.
- Horne, T. E. (1994). Predictors of physical activity intentions and behaviour for rural homemakers. *Canadian Journal of Public Health*, 85, 132-135.
- Hounsa, A. M., Godin, G., Alihonou, E., Valois, P., & Girard, J. (1993). An application of Ajzen's theory of planned behaviour to predict mother's intention to use rehydration therapy in a rural area of Benin. *Social Science Medicine*, 37, 253-261.
- Hulthén, L., Gramatkovski, E., Gleerup, A., & Hallberg, L. (1995). Iron absorption from the whole diet. Relation to meal composition, iron requirements and iron stores. *European Journal of Clinical Nutrition*, 49, 794-808.
- Innis, S. M. (1995). Lipides : les nouveaux enjeux. *Rapport*, 10, 8.
- Institut national de la nutrition (1995). Portrait de l'obésité. *Rapport*, 10, 1-3.

- Institut national de la nutrition (1997). Les enquêtes alimentaires : À la recherche de l'outil parfait. *Rapport*, 12, 4-5.
- Jensen, K. O'D., & Holm, L. (1999). Preferences, quantities and concerns: socio-cultural perspectives on the gendered consumption of foods. *European Journal of Clinical Nutrition*, 53, 351-359.
- Keenan, J. M., & Morris, D. H. (1995). Hypercholesterolemia: Dietary advice for patients regarding meat. *Postgraduate Medicine*, 98, 113-125.
- Kerner, M. S., & Grossman, A. H. (1998). Attitudinal, social, and practical correlates to fitness behavior: a test of the theory of planned behavior. *Perceptual and Motor Skills*, 87(3Pt2), 1139-1154.
- Kestin, M., Rouse, I. L., Correll, R. A., & Nestel P. J. (1989). Cardiovascular disease risk factors in free-living men: Comparaison of two prudent diets, one based on lactoovovegetarianism and the other allowing lean meat. *American Journal of Clinical Nutrition*, 50, 280-287.
- Lamanca, J. J., & Haymes, E. M. (1992). Effects of low ferritin concentration on endurance performance. *International Journal of Sport Nutrition*, 2, 374-385.
- Ledoux, M. (1997). La carence en fer chez les athlètes d'élite : réalité inévitable? *Diététique en action*, 11, 11-14.
- Lloyd, H. M., Paisley, C. M., & Mela, D. J. (1995). Barriers to the adoption of reduced-fat diets in a UK population. *Journal of the American Dietetic Association*, 95, 316-322.
- Lund, E. (1994). The research tide ebbs for the dietary fat hypothesis in breast cancer. *Epidemiology*, 5, 387-388.
- Lyle, R. M., Weaver, C. M., Sedlock, D. A., Rajaram, S., Martin, B., & Melby, C. L. (1992). Iron status in exercising women: The effect of oral iron therapy vs increased consumption of muscle foods. *American Journal of Clinical Nutrition*, 56, 1049-1055.
- Madden, T. J., Ellen, P. S., & Ajzen, I. (1992). A comparison of the theory of planned behavior and the theory of reasoned action. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 3-9.

- Ministère des Affaires sociales (1977). *Une politique québécoise en matière de nutrition*. Québec : Direction des communications des Affaires sociales.
- Millen, B. E., Quatromoni, P. A., Gagnon, D. R., Cupples, L. A., Franz, M. M., & D'Agostino, R. B. (1996). Dietary patterns of men and women suggest targets for health promotion: The Framingham Nutrition Study. *American Journal of Health Promotion, 11*, 42-53.
- Monsen, E. R. (1988). Iron nutrition and absorption: Dietary factors which impact iron bioavailability. *Journal of the American Dietetic Association, 88*, 786-790.
- Monsen, E. R., Hallberg, L., Layrisse, M., Hegsted, D. M., Cook, J. D., Mertz, W., & Finch, C. A. (1978). Estimation of available dietary iron. *American Journal of Clinical Nutrition, 31*, 134-141.
- Murray, T. K. (1986). Le mot du président. *Rapport, 1*, 3.
- Nash, R., Edwards, K., & Nebauer, M. (1993). Effects of attitudes, subjective norms and perceived control on nurses' intention to assess patients' pain. *Journal of Advanced Nursing, 18*, 941-947.
- Nguyen, M. N., Béland, F., & Otis, J. (1998). Is the intention to quit smoking influenced by other heart-healthy lifestyle habits in 30- to 60-year-old men? *Addictive Behaviors, 23*, 23-30.
- Nguyen, M. N., Otis, J., & Potvin, L. (1996). Determinants of intention to adopt a low-fat diet in men 30 to 60 years old: Implications for heart health promotion. *American Journal of Health Promotion, 10*, 201-207.
- O'Brien, B. C., & Reiser, R. (1980). Human plasma lipid responses to red meat, poultry, fish, and eggs. *The American Journal of Clinical Nutrition, 33*, 2573-2580.
- O'Brien, H. T. (1989). La carence en fer et le système immunitaire. *Diététique en action, 3*, 18-19.
- O'Brien, H. T. (1990). Un outil pratique pour estimer le fer absorbé. *Diététique en action, 4*, 16-17.
- O'Brien, H. T. (1992). Carence en fer et développement psycho-moteur chez l'enfant. *Diététique en action, 6*, 26-27.

- O'Brien, H. T. (1999, novembre). *Influence de la consommation de bœuf sur l'apport en fer absorbable d'un échantillon représentatif de la population adulte québécoise*. Communication présentée au Symposium sur la nutrition, Montréal.
- Ortega, R. M., Lopez-Sobaler, A. M., Requejo, A. M., Quintas, M. E., Gaspar, M. J., Andrés, P., & Navia, B. (1998). The influence of meat consumption on dietary data, iron status and serum lipid parameters in young women. *International Journal for Vitamin and Nutrition Research*, 68, 255-262.
- Osgood, C. E., Suci, C. J., & Tannenbaum, P. H. (1957). *The measurement of meaning*. Urbana: University of Illinois Press.
- Osler, M., Milman, N., & Heitmann, B. L. (1998). Dietary and non-dietary factors associated with iron status in a cohort of Danish adults followed for six years. *European Journal of Clinical Nutrition*, 52, 459-463.
- Paisley, C. M., & Sparks, P. (1998). Expectations of reducing fat intake: The role of perceived need within the theory of planned behaviour. *Psychology and Health*, 13, 341-353.
- Phillips, R., & Snowdon, D. (1985). Dietary relationships with fatal colorectal cancer among Seven-Day Adventists. *Journal of National Cancer Institute*, 74, 307-317.
- Pliner, P., & Chaiken, S. (1990). Eating, social motives, and self-presentation in women and men. *Journal of Experimental Social Psychology*, 26, 240-254.
- Preziosi, P., Hercberg, S., Galan, P., Devanlay, M., Cherouvrier, F., & Dupin, H. (1994). Iron status of a healthy french population: Factors determining biochemical markers. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 38, 192-202.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1982). Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 20, 161-173.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change in smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 390-395.

- Rannie, K., & Craig, D. M. (1997). Adolescent females' attitudes, subjective norms, perceived behavioral control, and intentions to use latex condoms. *Public Health Nursing, 14*, 51-57.
- Reeder, B. (1995). Maladies chroniques reliées à la nutrition au Canada et aux États Unis. *Rapport, 10*, 2.
- Santé et Bien-être social Canada (1975). *Nutrition Canada : Enquête au Québec*. Ottawa : Bureau des sciences de la nutrition.
- Santé et Bien-être social Canada (1977). *Le Manuel du Guide alimentaire canadien*. Ottawa : Bureau des sciences de la nutrition.
- Santé et Bien-être social Canada (1990a). *Action concertée pour une saine alimentation...* Ottawa : Approvisionnement et services Canada.
- Santé et Bien-être social Canada (1990b). *Recommandations sur la nutrition*. Ottawa : Approvisionnement et services Canada.
- Santé et Bien-être social Canada (1992). *Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Ottawa : Approvisionnement et services Canada.
- Santé Québec (1995). *Rapport de l'Enquête québécoise sur la nutrition, 1990*. Montréal : ministère de la Santé et des Services sociaux.
- Saunders, R. P., & Rahilly, S. A. (1990). Influences on intention to reduce dietary intake of fat and sugar. *Journal of Nutrition Education, 22*, 169-176.
- Schifter, D. E., & Ajzen, I. (1985). Intention, perceived control, and weight loss: an application of the theory of planned behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 49*, 843-851.
- Scott, L. W., Dunn, J. K., Pownall, H. J., Brauchi, D. J., McMann, M. C., Herd, J. A., Harris, K. B., Savell, J. W., Cross, H. R., & Gotto, A. M. Jr (1994). Effects of beef and chicken consumption on plasma lipid levels in hypercholesterolemic men. *Archives of Internal Medicine, 154*, 1261-1267.
- Seijts, G. H. P., Kok, G., Bouter, L. M., & Klip, H. A. J. (1995). Barriers to wearing bicycle safety helmets in the Netherlands. *Archives Pediatrics Adolescents Medical, 149*, 174-188.

- Shepherd, R., & Farleigh, C. A. (1986). Preferences, attitudes and personality as determinants of salt intake. *Human Nutrition: Applied Nutrition*, 40A, 195-208.
- Shepherd, R., & Stockley, L. (1985). Fat consumption and attitudes towards food with a high fat content. *Human Nutrition: Applied Nutrition*, 39A, 431-442.
- Shepherd, R., & Stockley, L. (1987). Nutrition knowledge, attitudes, and fat consumption. *Journal of the American Dietetic Association*, 87, 615-619.
- Shepherd, R., & Towler G. (1992). Nutrition knowledge, attitudes and fat intake: application of the theory of reasoned action. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 5, 387-397.
- Smith, R. A., & Biddle, S. J. (1999). Attitudes and exercise adherence: Test of the Theories of Reasoned Action and Planned Behaviour. *Journal of Sports Sciences*, 17, 269-281.
- Soustre, Y., Dop, M. C., Galan, P., & Hercberg, S. (1986). Dietary determinants of the iron status in menstruating women. *International Journal for Vitamin and Nutrition Research*, 56, 281-286.
- Towler, G., & Shepherd, R. (1992). Application of Fishbein and Ajzen's expectancy-value model to understanding fat intake. *Appetite*, 18, 15-27.
- Trafinow, D., & Trafinow, J. H. (1998). Predicting back pain sufferers' intentions to exercise. *Journal of Psychology*, 132, 581-592.
- Tuorila, H. (1987). Selection of milks with varying fat contents and related overall liking, attitudes, norms and intentions. *Appetite*, 8, 1-14.
- Ursin, G., Ziegler, R. G., Subar, A. F., Graubard, B. I., Haile, R. W., & Hoover, R. (1993). Dietary patterns associated with a low-fat diet in the National Health Examination Follow-up Study: Identification of potential confounders for epidemiologic analyses. *American Journal of Epidemiology*, 137, 916-927.
- Valois, P., Godin, G., & Desharnais, R. (1991). Théories de prédiction du comportement. *Monographies en mesure et évaluation Université Laval*, 4.

- Watts, G. F., Ahmed, W., Quiney, J., Houlston, R., Jackson, P., Iles, C., & Lewis, B. (1988). Effective lipid lowering diets including lean meat. *British Medical Journal*, 296, 235-237.
- Whitney, E. N., Cataldo, C.B., & Rolfes, S. R. (1991). *Understanding normal and clinical nutrition*. New York: West Publishing Company.
- Whitney, E. N., & Rolfes, S. R. (1999). *Understanding nutrition*. New York: West/Wadsworth.
- Willett, W. C., Reynolds, R. D., Cottrell-Hoehner, S., Sampson, L., & Browne, M. L. (1987). Validation of a semi-quantitative food frequency questionnaire: Comparison with a 1-year diet record. *Journal of the American Dietetic Association*, 87, 43-47.
- Willett, W. C., Sampson, L., Stampfer, M. J., Rosner, B., Bain, C., Witschi, J., Hennekens, C. H., & Speizer, F. E. (1985). Reproducibility and validity of a semiquantitative food frequency questionnaire. *American Journal of Epidemiology*, 122, 51-65.
- Willett, W., Stampfer, M., Colditz, G., Rossner, B. A., & Speizer, F. E. (1990). Relation of meat, fat and fiber intake to the risk of colon cancer in a prospective study among women. *New England Journal of Medicine*, 323, 1164-1172.
- Worthington-Roberts, B. S., Breskin, M. W., & Monsen, E. R. (1988). Iron status of premenopausal women in a university community and its relationship to habitual dietary sources of protein. *American Journal of Clinical Nutrition*, 47, 275-279.
- Wynder, E. L., & Gori, G. B. (1977). Contribution of the environment to cancer incidence: an epidemiologic exercise. *Journal of National Cancer Institute*, 58, 825-832.
- Zhu, Y. I., & Haas, J. D. (1997). Iron depletion without anemia and physical performance in young women. *American Journal of Clinical Nutrition*, 66, 334-341.

Appendice A

Questionnaire sur l'intention comportementale et ses déterminants

(Première Étape)

**QUESTIONNAIRE RELATIF À LA
CONSOMMATION DE CERTAINS ALIMENTS DU
GROUPE « VIANDES ET SUBSTITUTS »**

INSTRUCTIONS

1. Pour conserver l'anonymat, n'écrivez pas votre nom sur le questionnaire.
2. Répondez à chacune des six questions.
3. Répondez aux questions selon ce que vous croyez.
4. Répondez aux questions à l'aide de mots ou de phrases courtes.
Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, écrivez ce qui vous vient spontanément à l'esprit.

SEXE : _____

ÂGE : _____

IL EST À NOTER QU'À L'INTÉRIEUR DE CE QUESTIONNAIRE,
LE TERME « VIANDE » RÉFÈRE SPÉCIFIQUEMENT
AUX ALIMENTS SUIVANTS : BŒUF, VEAU, PORC.

1. Selon vous, quelles personnes de votre entourage ou quels professionnels vous encourageraient à manger de la viande (bœuf, veau, porc) à plusieurs repas chaque semaine ?

2. Selon vous, quelles personnes de votre entourage ou quels professionnels vous décourageraient de manger de la viande (bœuf, veau, porc) à plusieurs repas chaque semaine ?

3. Selon vous, quels avantages y aurait-il à ce que vous mangiez de la viande (bœuf, veau, porc) à plusieurs repas chaque semaine ?

4. Selon vous, quels désavantages y aurait-il à ce que vous mangiez de la viande (bœuf, veau, porc) à plusieurs repas chaque semaine ?

5. Dans le cas où vous souhaiteriez manger de la viande (bœuf, veau, porc) à plusieurs repas chaque semaine, quels facteurs pourraient vous empêcher de le faire ?

6. Dans le cas où vous souhaiteriez manger de la viande (bœuf, veau, porc) à plusieurs repas chaque semaine, quels facteurs pourraient vous aider à le faire ?

MERCI POUR VOTRE COLLABORATION

Appendice B

Questionnaire sur l'intention comportementale et ses déterminants

(Deuxième Étape)

QUESTIONNAIRE RELATIF À LA
CONSOMMATION DE CERTAINS ALIMENTS DU
GROUPE « VIANDES ET SUBSTITUTS »

INSTRUCTIONS

1. Afin de créer un code de référence qui permette de préserver votre anonymat,
veuillez écrire :
 - a) les trois premières lettres du prénom de votre mère : _ _ _
 - b) les trois premières lettres du prénom de votre père : _ _ _
 - c) le jour et le mois de votre naissance : _ _ _ _(Exemple : si vous êtes née le 15 septembre 1976,
il faudrait écrire : 1 5 0 9)
2. Répondez à chacune des questions, même si certaines d'entre elles se
recoupent.
3. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, répondez aux questions
selon ce que vous croyez.

1. **Sexe :** _____

2. **Âge :** _____

3. **Études :**

a) Quel est le niveau d'études le plus élevé que vous ayez complété?

Cours élémentaire ☐

Cours collégial ☐

Cours secondaire ☐

Cours universitaire ☐

Autre _____

b) Actuellement, à combien de cours êtes-vous inscrit(e)?

Aucun ☐ → Veuillez passer à la question 4.

1 cours ☐

2 cours ☐

3 cours ☐

4 cours ☐

5 cours ☐

6 cours ☐

c) À quel niveau d'études correspondent ces cours?

Cours secondaire ☐

Cours collégial ☐ → Dans quelle discipline? _____

Cours universitaire ☐ → Dans quelle discipline? _____

Autre _____

4. **Travail :**

a) Actuellement, avez-vous un emploi (à temps complet, à temps partiel régulier ou occasionnel)?

Oui ☐

Non ☐ → Veuillez passer à la question 5.

b) Au cours du prochain mois, combien d'heures par semaine travaillerez-vous en moyenne? _____

5. Lieu de résidence :

a) Au cours du prochain mois, où résiderez-vous?

Chez vos parents ☐

À votre domicile personnel ☐

Autre _____

6. Préparation des repas :

a) Au cours du prochain mois, est-ce que vous préparerez vous-même la plupart de vos repas?

Oui ☐

Non ☐

b) Au cours du prochain mois, aurez-vous à préparer la plupart des repas des autres personnes avec qui vous habiterez?

Oui ☐

Non ☐

7. Type d'alimentation et activité physique :

a) Êtes-vous végétarien (alimentation sans viande, sans volaille et sans poisson)?

Oui ☐

Non ☐

b) Actuellement, suivez-vous un régime alimentaire?

Oui ☐ → Dans quel but? _____

Non ☐

c) Combien de fois avez-vous pratiqué une ou des activité(s) physique(s) de 20 à 30 minutes par séance dans vos temps libres au cours des 4 derniers mois?

Aucune fois ☐

Environ 2 à 3 fois par mois ☐

Moins d'une fois par mois ☐

Environ 1 à 2 fois par semaine ☐

Environ une fois par mois ☐

3 fois ou plus par semaine ☐

IL EST À NOTER QU'À L'INTÉRIEUR DE CE QUESTIONNAIRE,
LE TERME « VIANDE » RÉFÈRE SPÉCIFIQUEMENT
AUX ALIMENTS SUIVANTS : BŒUF, VEAU, PORC.

8. Si vous mangiez de la viande (bœuf, veau, porc) à plusieurs repas chaque semaine au cours du prochain mois, à quel point croyez-vous qu'il est probable ou improbable que cela...

a) serait bon pour votre santé

Extrêmement improbable	Très improbable	Assez improbable	Ni l'un ni l'autre	Assez probable	Très probable	Extrêmement probable
------------------------	-----------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	----------------------

b) vous permettrait, lors de ces repas, d'avoir des menus variés

Extrêmement improbable	Très improbable	Assez improbable	Ni l'un ni l'autre	Assez probable	Très probable	Extrêmement probable
------------------------	-----------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	----------------------

c) vous permettrait, lors de ces repas, d'avoir des mets principaux savoureux

Extrêmement improbable	Très improbable	Assez improbable	Ni l'un ni l'autre	Assez probable	Très probable	Extrêmement probable
------------------------	-----------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	----------------------

d) risquerait de faire augmenter votre taux de cholestérol

Extrêmement improbable	Très improbable	Assez improbable	Ni l'un ni l'autre	Assez probable	Très probable	Extrêmement probable
------------------------	-----------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	----------------------

e) serait une bonne façon de satisfaire vos besoins en protéines

Extrêmement improbable	Très improbable	Assez improbable	Ni l'un ni l'autre	Assez probable	Très probable	Extrêmement probable
------------------------	-----------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	----------------------

f) exigerait, lors de ces repas, que vous consacriez beaucoup de temps à la préparation du mets principal

Extrêmement improbable	Très improbable	Assez improbable	Ni l'un ni l'autre	Assez probable	Très probable	Extrêmement probable
------------------------	-----------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	----------------------

8. Si vous mangiez de la viande (bœuf, veau, porc) à plusieurs repas chaque semaine au cours du prochain mois, à quel point croyez-vous qu'il est probable ou improbable que cela...

g) pourrait vous faire engraisser

Extrêmement improbable	Très improbable	Assez improbable	Ni l'un ni l'autre	Assez probable	Très probable	Extrêmement probable
------------------------	-----------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	----------------------

h) vous donnerait de l'énergie

Extrêmement improbable	Très improbable	Assez improbable	Ni l'un ni l'autre	Assez probable	Très probable	Extrêmement probable
------------------------	-----------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	----------------------

i) pourrait vous occasionner des problèmes de digestion

Extrêmement improbable	Très improbable	Assez improbable	Ni l'un ni l'autre	Assez probable	Très probable	Extrêmement probable
------------------------	-----------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	----------------------

j) serait une bonne façon de satisfaire vos besoins en fer

Extrêmement improbable	Très improbable	Assez improbable	Ni l'un ni l'autre	Assez probable	Très probable	Extrêmement probable
------------------------	-----------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	----------------------

k) représenterait un apport élevé en matières grasses

Extrêmement improbable	Très improbable	Assez improbable	Ni l'un ni l'autre	Assez probable	Très probable	Extrêmement probable
------------------------	-----------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	----------------------

l) limiterait la variété des éléments nutritifs que vous consommez

Extrêmement improbable	Très improbable	Assez improbable	Ni l'un ni l'autre	Assez probable	Très probable	Extrêmement probable
------------------------	-----------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	----------------------

9. Veuillez répondre à chacun des énoncés suivants.

Pour vous...

a) Être en santé est ...

Extrêmement indésirable	Très indésirable	Assez indésirable	Ni l'un ni l'autre	Assez désirable	Très désirable	Extrêmement désirable
----------------------------	---------------------	----------------------	-----------------------	--------------------	-------------------	--------------------------

b) Avoir des menus variés est...

Extrêmement indésirable	Très indésirable	Assez indésirable	Ni l'un ni l'autre	Assez désirable	Très désirable	Extrêmement désirable
----------------------------	---------------------	----------------------	-----------------------	--------------------	-------------------	--------------------------

c) Avoir, dans vos repas, des mets principaux savoureux est...

Extrêmement indésirable	Très indésirable	Assez indésirable	Ni l'un ni l'autre	Assez désirable	Très désirable	Extrêmement désirable
----------------------------	---------------------	----------------------	-----------------------	--------------------	-------------------	--------------------------

d) Risquer d'augmenter votre taux de cholestérol est...

Extrêmement indésirable	Très indésirable	Assez indésirable	Ni l'un ni l'autre	Assez désirable	Très désirable	Extrêmement désirable
----------------------------	---------------------	----------------------	-----------------------	--------------------	-------------------	--------------------------

e) Avoir une consommation adéquate en protéines est...

Extrêmement indésirable	Très indésirable	Assez indésirable	Ni l'un ni l'autre	Assez désirable	Très désirable	Extrêmement désirable
----------------------------	---------------------	----------------------	-----------------------	--------------------	-------------------	--------------------------

f) Consacrer beaucoup de temps à la préparation d'un mets principal est ...

Extrêmement indésirable	Très indésirable	Assez indésirable	Ni l'un ni l'autre	Assez désirable	Très désirable	Extrêmement désirable
----------------------------	---------------------	----------------------	-----------------------	--------------------	-------------------	--------------------------

g) Engraisser est...

Extrêmement indésirable	Très indésirable	Assez indésirable	Ni l'un ni l'autre	Assez désirable	Très désirable	Extrêmement désirable
----------------------------	---------------------	----------------------	-----------------------	--------------------	-------------------	--------------------------

h) Prendre des repas qui donnent de l'énergie est...

Extrêmement indésirable	Très indésirable	Assez indésirable	Ni l'un ni l'autre	Assez désirable	Très désirable	Extrêmement désirable
----------------------------	---------------------	----------------------	-----------------------	--------------------	-------------------	--------------------------

9. Veuillez répondre à chacun des énoncés suivants

Pour vous...

i) Avoir de la difficulté à digérer est...

Extrêmement indésirable	Très indésirable	Assez indésirable	Ni l'un ni l'autre	Assez désirable	Très désirable	Extrêmement désirable
----------------------------	---------------------	----------------------	-----------------------	--------------------	-------------------	--------------------------

j) Prendre des repas qui constituent une bonne façon de satisfaire vos besoins en fer est...

Extrêmement indésirable	Très indésirable	Assez indésirable	Ni l'un ni l'autre	Assez désirable	Très désirable	Extrêmement désirable
----------------------------	---------------------	----------------------	-----------------------	--------------------	-------------------	--------------------------

k) Consommer des aliments riches en matières grasses est...

Extrêmement indésirable	Très indésirable	Assez indésirable	Ni l'un ni l'autre	Assez désirable	Très désirable	Extrêmement désirable
----------------------------	---------------------	----------------------	-----------------------	--------------------	-------------------	--------------------------

l) Limiter la variété des éléments nutritifs que vous consommez est...

Extrêmement indésirable	Très indésirable	Assez indésirable	Ni l'un ni l'autre	Assez désirable	Très désirable	Extrêmement désirable
----------------------------	---------------------	----------------------	-----------------------	--------------------	-------------------	--------------------------

10. À quel point croyez-vous qu'il est probable ou improbable que les personnes suivantes pensent que vous devriez manger de la viande (bœuf, veau, porc) à plusieurs repas chaque semaine au cours du prochain mois ?

a) les médecins

Extrêmement improbable	Très improbable	Assez improbable	Ni l'un ni l'autre	Assez probable	Très probable	Extrêmement probable
---------------------------	--------------------	---------------------	-----------------------	-------------------	------------------	-------------------------

b) votre partenaire

Extrêmement improbable	Très improbable	Assez improbable	Ni l'un ni l'autre	Assez probable	Très probable	Extrêmement probable
---------------------------	--------------------	---------------------	-----------------------	-------------------	------------------	-------------------------

ou Ne s'applique pas : _____

c) les diététistes

Extrêmement improbable	Très improbable	Assez improbable	Ni l'un ni l'autre	Assez probable	Très probable	Extrêmement probable
------------------------	-----------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	----------------------

d) vos ami(e)s

Extrêmement improbable	Très improbable	Assez improbable	Ni l'un ni l'autre	Assez probable	Très probable	Extrêmement probable
------------------------	-----------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	----------------------

e) les éducateurs physiques

Extrêmement improbable	Très improbable	Assez improbable	Ni l'un ni l'autre	Assez probable	Très probable	Extrêmement probable
------------------------	-----------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	----------------------

f) votre famille en général (parents, frères et/ou sœurs)

Extrêmement improbable	Très improbable	Assez improbable	Ni l'un ni l'autre	Assez probable	Très probable	Extrêmement probable
------------------------	-----------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	----------------------

g) les végétariens

Extrêmement improbable	Très improbable	Assez improbable	Ni l'un ni l'autre	Assez probable	Très probable	Extrêmement probable
------------------------	-----------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	----------------------

h) les thérapeutes en médecines alternatives

Extrêmement improbable	Très improbable	Assez improbable	Ni l'un ni l'autre	Assez probable	Très probable	Extrêmement probable
------------------------	-----------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	----------------------

i) vos collègues d'études ou de travail

Extrêmement improbable	Très improbable	Assez improbable	Ni l'un ni l'autre	Assez probable	Très probable	Extrêmement probable
------------------------	-----------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	----------------------

j) les personnes de votre sexe

Extrêmement improbable	Très improbable	Assez improbable	Ni l'un ni l'autre	Assez probable	Très probable	Extrêmement probable
------------------------	-----------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	----------------------

k) les personnes les plus importantes pour vous

Extrêmement improbable	Très improbable	Assez improbable	Ni l'un ni l'autre	Assez probable	Très probable	Extrêmement probable
------------------------	-----------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	----------------------

11. En ce qui a trait au fait de manger de la viande (bœuf, veau, porc) à plusieurs repas chaque semaine au cours du prochain mois, à quel point croyez-vous qu'il est probable ou improbable que vous soyez portés à agir dans le sens des attentes des personnes suivantes à votre égard ?

a) les médecins

Extrêmement improbable	Très improbable	Assez improbable	Ni l'un ni l'autre	Assez probable	Très probable	Extrêmement probable
------------------------	-----------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	----------------------

b) votre partenaire

Extrêmement improbable	Très improbable	Assez improbable	Ni l'un ni l'autre	Assez probable	Très probable	Extrêmement probable
------------------------	-----------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	----------------------

ou Ne s'applique pas : _____

c) les diététistes

Extrêmement improbable	Très improbable	Assez improbable	Ni l'un ni l'autre	Assez probable	Très probable	Extrêmement probable
------------------------	-----------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	----------------------

d) vos ami(e)s

Extrêmement improbable	Très improbable	Assez improbable	Ni l'un ni l'autre	Assez probable	Très probable	Extrêmement probable
------------------------	-----------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	----------------------

e) les éducateurs physiques

Extrêmement improbable	Très improbable	Assez improbable	Ni l'un ni l'autre	Assez probable	Très probable	Extrêmement probable
------------------------	-----------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	----------------------

f) votre famille en général (parents, frères et/ou sœurs)

Extrêmement improbable	Très improbable	Assez improbable	Ni l'un ni l'autre	Assez probable	Très probable	Extrêmement probable
------------------------	-----------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	----------------------

g) les végétariens

Extrêmement improbable	Très improbable	Assez improbable	Ni l'un ni l'autre	Assez probable	Très probable	Extrêmement probable
------------------------	-----------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	----------------------

h) les thérapeutes en médecines alternatives

Extrêmement improbable	Très improbable	Assez improbable	Ni l'un ni l'autre	Assez probable	Très probable	Extrêmement probable
------------------------	-----------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	----------------------

11. En ce qui a trait au fait de manger de la viande (bœuf, veau, porc) à plusieurs repas chaque semaine au cours du prochain mois, à quel point croyez-vous qu'il est probable ou improbable que vous soyez portés à agir dans le sens des attentes des personnes suivantes à votre égard ?

i) vos collègues d'études ou de travail

Extrêmement improbable	Très improbable	Assez improbable	Ni l'un ni l'autre	Assez probable	Très probable	Extrêmement probable
------------------------	-----------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	----------------------

j) les personnes de votre sexe

Extrêmement improbable	Très improbable	Assez improbable	Ni l'un ni l'autre	Assez probable	Très probable	Extrêmement probable
------------------------	-----------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	----------------------

k) les personnes les plus importantes pour vous

Extrêmement improbable	Très improbable	Assez improbable	Ni l'un ni l'autre	Assez probable	Très probable	Extrêmement probable
------------------------	-----------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	----------------------

12. À quel point, croyez-vous qu'il est probable ou improbable qu'au cours du prochain mois, les facteurs suivants vous empêcheront de manger de la viande (bœuf, veau, porc) à plusieurs repas chaque semaine ?

a) Vous manquerez du temps nécessaire pour cuisiner des mets à base de viande (bœuf, veau, porc).

Extrêmement improbable	Très improbable	Assez improbable	Ni l'un ni l'autre	Assez probable	Très probable	Extrêmement probable
------------------------	-----------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	----------------------

b) Vous manquerez de l'argent nécessaire pour acheter de la viande (bœuf, veau, porc) aussi souvent que vous le voudriez.

Extrêmement improbable	Très improbable	Assez improbable	Ni l'un ni l'autre	Assez probable	Très probable	Extrêmement probable
------------------------	-----------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	----------------------

c) Vous n'aurez pas assez de recettes pour apprêter les mets à base de viande (bœuf, veau, porc) de façon variée.

Extrêmement improbable	Très improbable	Assez improbable	Ni l'un ni l'autre	Assez probable	Très probable	Extrêmement probable
------------------------	-----------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	----------------------

12. À quel point, croyez-vous qu'il est probable ou improbable qu'au cours du prochain mois, les facteurs suivants vous empêcheront de manger de la viande (bœuf, veau, porc) à plusieurs repas chaque semaine ?

d) Vous devrez tenir compte dans le choix de vos menus des préférences alimentaires des gens avec qui vous mangerez.

Extrêmement improbable	Très improbable	Assez improbable	Ni l'un ni l'autre	Assez probable	Très probable	Extrêmement probable
------------------------	-----------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	----------------------

13. Pour vous, manger de la viande (bœuf, veau, porc) à plusieurs repas chaque semaine au cours du prochain mois, cela serait...

a)	Extrêmement équilibré	Très équilibré	Assez équilibré	Ni l'un ni l'autre	Assez déséquilibré	Très déséquilibré	Extrêmement déséquilibré
----	-----------------------	----------------	-----------------	--------------------	--------------------	-------------------	--------------------------

b)	Extrêmement délicieux	Très délicieux	Assez délicieux	Ni l'un ni l'autre	Assez immangeable	Très immangeable	Extrêmement immangeable
----	-----------------------	----------------	-----------------	--------------------	-------------------	------------------	-------------------------

c)	Extrêmement malsain	Très malsain	Assez malsain	Ni l'un ni l'autre	Assez sain	Très sain	Extrêmement sain
----	---------------------	--------------	---------------	--------------------	------------	-----------	------------------

d)	Extrêmement appétissant	Très appétissant	Assez appétissant	Ni l'un ni l'autre	Assez repoussant	Très repoussant	Extrêmement repoussant
----	-------------------------	------------------	-------------------	--------------------	------------------	-----------------	------------------------

e)	Extrêmement fade	Très fade	Assez fade	Ni l'un ni l'autre	Assez savoureux	Très savoureux	Extrêmement savoureux
----	------------------	-----------	------------	--------------------	-----------------	----------------	-----------------------

f)	Extrêmement avantageux	Très avantageux	Assez avantageux	Ni l'un ni l'autre	Assez nuisible	Très nuisible	Extrêmement nuisible
----	------------------------	-----------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	----------------------

g)	Extrêmement déplaisant	Très déplaisant	Assez déplaisant	Ni l'un ni l'autre	Assez plaisant	Très plaisant	Extrêmement plaisant
----	------------------------	-----------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	----------------------

14. Veuillez répondre à chacun des énoncés suivants

- a) Pour vous, manger de la viande (bœuf, veau, porc) à plusieurs repas chaque semaine au cours du prochain mois serait...

Extrêmement difficile	Très difficile	Assez difficile	Ni l'un ni l'autre	Assez facile	Très facile	Extrêmement facile
-----------------------	----------------	-----------------	--------------------	--------------	-------------	--------------------

- b) Au cours du prochain mois, si vous le vouliez vous mangeriez de la viande (bœuf, veau, porc) à plusieurs repas chaque semaine.

Extrêmement improbable	Très improbable	Assez improbable	Ni l'un ni l'autre	Assez probable	Très probable	Extrêmement probable
------------------------	-----------------	------------------	--------------------	----------------	---------------	----------------------

- c) Au cours du prochain mois, c'est vous-même qui prendrez la décision de manger ou non de la viande (bœuf, veau, porc).

Totalement en désaccord	Fortement en désaccord	Légèrement en désaccord	Ni l'un ni l'autre	Légèrement d'accord	Fortement d'accord	Totalement d'accord
-------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------	---------------------	--------------------	---------------------

15. Veuillez répondre à chacun des énoncés suivants

- a) Au cours du prochain mois, vous avez l'intention de manger de la viande (bœuf, veau, porc) à plusieurs repas chaque semaine.

Totalement en désaccord	Fortement en désaccord	Légèrement en désaccord	Ni l'un ni l'autre	Légèrement d'accord	Fortement d'accord	Totalement d'accord
-------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------	---------------------	--------------------	---------------------

- b) Au cours du prochain mois, vous êtes déterminé(e) à manger de la viande (bœuf, veau, porc) à plusieurs repas chaque semaine.

Totalement en désaccord	Fortement en désaccord	Légèrement en désaccord	Ni l'un ni l'autre	Légèrement d'accord	Fortement d'accord	Totalement d'accord
-------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------	---------------------	--------------------	---------------------

15. Veuillez répondre à chacun des énoncés suivants

- c) Au cours du prochain mois, vous allez manger de la viande (bœuf, veau, porc) à plusieurs repas chaque semaine.

Totalement en désaccord	Fortement en désaccord	Légèrement en désaccord	Ni l'un ni l'autre	Légèrement d'accord	Fortement d'accord	Totalement d'accord
----------------------------	---------------------------	----------------------------	-----------------------	------------------------	-----------------------	------------------------

- d) Au cours du prochain mois, quelles sont les chances sur 100 pour que vous mangiez de la viande (bœuf, veau, porc) à plusieurs repas chaque semaine ?

0-10% : _____ 11-20% : _____ 21-30% : _____ 31-40% : _____ 41-50% : _____
 51-60% : _____ 61-70% : _____ 71-80% : _____ 81-90% : _____ 91-100% : _____

MERCI POUR VOTRE COLLABORATION

Appendice C

Formulaires de consentement

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

PARTICIPATION À UNE ÉTUDE RELATIVE À LA CONSOMMATION DES « VIANDES ET SUBSTITUTS » CHEZ DES FEMMES DE 18-34 ANS

Cette étude est réalisée à l'aide d'une subvention octroyée par le gouvernement du Québec (Fonds FCAR). Elle vise à identifier des facteurs psychosociaux qui pourraient prédire et expliquer la consommation des « Viandes et substituts » chez des femmes de 18-34 ans qui résident en Mauricie. Les résultats de cette recherche pourront ultérieurement permettre de définir le contenu d'un programme d'éducation en nutrition à l'intention de ce groupe de la population.

Nous sollicitons votre participation à cette étude. Pour ce faire, nous vous demandons de remplir un questionnaire relatif à la consommation des « Viandes et substituts ». Vos réponses seront anonymes car votre nom n'apparaîtra pas sur ce questionnaire et le formulaire de consentement sera conservé à part. D'autre part, il est à noter que vous avez toujours la possibilité de vous retirer de cette étude et ce, sans aucun préjudice.

Nous vous remercions à l'avance de votre précieuse collaboration.

Je déclare avoir pris connaissance des principaux objectifs de cette recherche relative à la consommation des « Viandes et substituts » chez des femmes de 18-34 ans. J'accepte volontairement d'y participer, c'est-à-dire de remplir un questionnaire portant sur le sujet de cette étude.

Nom de la répondante
en lettres moulées

Signature de la répondante

Date

Personnes responsables de la réalisation de cette étude.

Pierre Valois, Ph. D.
Professeur
Sciences de l'éducation
UQTR et Université Laval

Céline Raymond
Étudiante à la maîtrise
Sciences de l'éducation
UQTR

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

PARTICIPATION À UNE ÉTUDE RELATIVE À LA CONSOMMATION DES « VIANDES ET SUBSTITUTS » CHEZ DES FEMMES DE 18-34 ANS

Cette étude est réalisée à l'aide d'une subvention octroyée par le gouvernement du Québec (Fonds FCAR). Elle vise à identifier des facteurs psychosociaux qui pourraient prédire et expliquer la consommation des « Viandes et substituts » chez des femmes de 18-34 ans qui résident en Mauricie. Les résultats de cette recherche pourront ultérieurement permettre de définir le contenu d'un programme d'éducation en nutrition à l'intention de ce groupe de la population.

Nous sollicitons votre participation à cette étude. Celle-ci consistera à remplir, à environ un mois d'intervalle, deux questionnaires relatifs à la consommation des « Viandes et substituts ». Vos réponses seront anonymes puisque le pairage des questionnaires sera effectué au moyen d'un code de référence et le formulaire de consentement sera conservé à part. De plus, les informations nominales nécessaires pour fixer le moment de la seconde rencontre seront détruites immédiatement après celle-ci. Par ailleurs, il est à noter que vous aurez toujours la possibilité de vous retirer de cette étude et ce, sans aucun préjudice.

Nous vous remercions à l'avance de votre précieuse collaboration.

Je déclare avoir pris connaissance des principaux objectifs de cette étude relative à la consommation des « Viandes et substituts » chez des femmes de 18-34 ans. J'accepte volontairement d'y participer, c'est-à-dire de remplir, à environ un mois d'intervalle, les deux questionnaires que comporte cette recherche.

Nom de la répondante
en lettres moulées

Signature de la répondante

Date

Personnes responsables de la réalisation de cette étude.

Pierre Valois, Ph. D.
Professeur
Sciences de l'éducation
UQTR et Université Laval

Céline Raymond
Étudiante à la maîtrise
Sciences de l'éducation
UQTR

Appendice D

Questionnaire sur le comportement

RAPPEL ALIMENTAIRE DE 24 HEURES
ET
QUESTIONNAIRE DE FRÉQUENCE DE CONSOMMATION
DE CERTAINS ALIMENTS DU GROUPE
« VIANDES ET SUBSTITUTS »

INSTRUCTIONS

1 Afin de créer un code de référence qui permette de préserver votre anonymat,

veuillez écrire :

- a) les trois premières lettres du prénom de votre mère : _ _ _
b) les trois premières lettres du prénom de votre père : _ _ _
c) le jour et le mois de votre naissance : _ _ _ _

(Exemple : si vous êtes née le 15 septembre 1976,

il faudrait écrire : 1 5 0 9)

2 Avant de remplir ce questionnaire, veuillez attendre les consignes verbales qui vous seront données à cette fin.

Les questions qui suivent portent sur la fréquence de votre consommation de certains aliments durant le dernier mois.

À quelle fréquence mangez-vous de ces aliments ?	Grosueur de la portion	Fréquence par			Commentaires
		Jour	Semaine	Mois	
Bœuf (steak, rôti)	3 onces				
Bœuf haché (hamburgers)	3 onces				
Bœuf (apprêté autrement)	3 onces				
Veau (côtelette, rôti)	3 onces				
Porc frais (côtelette, rôti)	3 onces				
Porc fumé (jambon)	2 onces				
Saucisse de porc ou à hot dog	1 once				
Saucisson de bologne	1 once				
Volaille (frite) → poulet, dinde	3 onces				
Volaille (apprêtée autrement)	3 onces				
Poisson (frit)	3 onces				
Poisson (apprêté autrement)	3 onces				
Poisson (en conserve)	¼ tasse				
Fèves, pois secs ou autre légumineuse	½ tasse				
Tofu	1 once				